صمت ـ نقاوة الكلام ـ ضبط الحواس

{١}

مار إسحق السرياني

📖 ثمَّ سكوت اللسان. وثمَّ سكوت جميع الجسد. وهناك سكوت النفس.
📖 وسكوت العقل. وسكوت الروح.
📖 صمت اللسان هو إذا لم يتحرك لكلمة رديه.
📖 صمت كل الجسد هو إذا بطلت جميع حواسه.
📖 صمت النفس هو إذا لم تتبع فيها الأفكار المرذولة.
📖 صمت العقل هو إذا لم يهدس بمعرفة وحكمة مخسِّرة.

وصمت الروح هو إذا ما هدأ العقل. وتختلج كل حركاته بالأزلية فقط، بدهش السكوت عليها، هذه هي الدرجات والمقادير في الكلام والصمت، أما أنت فما بلغت إليها الآن، ولأن بلدك بعيد منها، داوم صلاة اللسان ورتل قدام الله بالصوت.

٣٥– شعاعات العقل بخيالات الكلمة، تنطلق إلى خارج وتُذاق من المفرزين، وهي ظلٌ، وفيءٌ يصور الصلاح والشر المطبوع على مرآة القلب، ويرسم بالكلمة كل شيء يقع عليها.

{وهكذا بواسطة الكلمات المرسومة منا} يعرف الذين في الخارج مقدار الحسن، أو السماجة، وما هو الشيء المطبوع على العقل والقلب.

٣٦– إن كانت الحواس الخارجية هم كتبة يكتبون الكتاب القلبي، فالنسخة التي يكتبون منها هي مواد مأخوذة من الأمور العالمية.

والملاقاة النافعة والمخسِّرة مع الآخرين الذين نسكن معهم، هي بالضرورة التي تسبب حياة أو موت الإنسان.

٣٧– إن كانت الحواس الخارجية هم فلاحون يزرعون أرض القلب، فمعلوم أن نوع البذار الذي يجدونه في أقربائهم، هو الذي يزرعونه في القلب، إن كان زواناً أو حنطةً، والشيء الذي يزرعه الإنسان إياه يحصد.

٣٨– إن كانت الحواس هي أنهار تسقي أرض القلب، فبالضرورة أنه بحسب نوع الماء الذي ينسكب من الخارج في مجرى الحواس، هكذا تسقي القلب، إن كان ماءً كدراً أو نقياً، حلواً أو مرًّا.

ولا يمكن الانعتاق من العالم وأموره وملاقاته ألا بالموت.

إن كان بالموت البسيط الاضطراري، أو بالموت المعقول الذي من حرية الإرادة.

ميامر مار إسحق السرياني - الجزء الرابع - رؤوس المعرفة - الميمر السادس - صفحة ١٨٩ - ١٩٠



📖 ٤٥- اللسان الكنعاني يسرق كنوز القلب، ويفضح النفس ويُفقرها.
📖 أما النعمة فإنها تعين كل من يريد لنفسه عمل الصلاح.
📖 والذي يختار لنفسه الشر يسقط من النعمة، ويعضده الشيطان، ويعينه لهلاكه.

ميامر مار إسحق السرياني - الجزء الرابع - رؤوس المعرفة - الميمر السادس - صفحة ١٩١

📖 ٤٤- الراهب الذي أفكاره مستغرقة في المسيح، وعقله غارق في النور والحق والحياة، لن يرى أيَّ شيء آخر.

📖 ٤٦- أيها الإنسان الذي تبذل جهدك لتُسكّن حركات نفسك، وتنقي مرآة قلبك من دنس الأوجاع، فيما أنت تهتم بأمورك الداخلية، اهتم أيضاً أن تغلق بإحكام منافذ حواسك الخارجية، التي تستقبل الأوساخ وتعكِّر صفاء نقاوة نفسك.

📖 ٤٩- طالما كانت مذراة اللسان لها قوة على كنوز قلبك، حتى أنها
📖 تضايقك وتسبب لنفسك خزياً، فاحفظ أنت ثرواتك الروحية مكنوزة داخلك.

ميامر مار إسحق السرياني - الجزء الرابع - رؤوس المعرفة - الميمر السادس - صفحة ٢٠٦ - ٢٠٧

📖 كذلك لست في حاجة أن أقول إنه ينبغي أن نحتفظ بالصمت الدائم حين يتصادف وجودنا خارجاً، وأنه إذا قابلنا أحداً نلتزم بأقل قدر من الكلام، فنتحدَّث فقط بما هو نافع، وليس بفضول، أو بهذر، أو ضحك. كما أنه ينبغي أن تكون نظرتنا دائماً منجمعة، وحواسنا منضبطة بلياقة، ومسحة من الحزن على وجوهنا فيما نحدق على الدوام، وفي كل لحظة في آلام ربنا.

📖 لأننا من خلال ذلك نرتفع إلى تذكار ما احتمله من أجل جنس البشر، والمحبة التي أظهرها من نحونا، والمواعيد التي وعدنا بها، والرجاء المحفوظ لجنس البشر في العالم الجديد ولجماعة المسيحيين



بوجه خاص – وكل الأمور التي صارت معلنة للجميع بمجيء المسيح للعالم.

📖 لأننا بواسطته وجدنا دالة للاقتراب من الله، كما يقول الرسول:

📖 لأن "الواحد قد مات من أجل الجميع" {٢كو ٥:١٤}،

📖 "وبذبيحة جسده صالح العالم مع أبيه" {قارن: عب ١٠:١٠}،

📖 وخلَّصنا من عبودية الشياطين وأنقذنا من تسلُّط سلطانهم.

ميامر مار إسحق ـ الجزء الخامس ـ الميمر الاول ـ صفحة ١٧

📖 [٤٧] كشرب الماء للغروس الجدد، هكذا هو الصمت الدائم لتَربية النفس.

📖 [٤٨] كثرة الكلام بالنسبة للحكمة، هي كمثل التعرِّي للأعضاء الطاهرة.

ميامر مار إسحق ـ الكتاب السادس ـ الميمر الثالث ـ المئة الاولي ـ صفحة ٥٤٧

📖 [٦٠] كما أن الأذن لا تستطيع أن تقبل الكلام من دون تركيب الصوت، هكذا لا يُمكن للعقل أن يتفاوض مع الآلام داخله من دون الهيوليات {الأمور المادية}.

📖 [٦١] كما أنه لا يُمكن أن يظهر طبع الشيطان للعين، إن لَم يتَّخذ شكل الحواس التي نحن لابسوها، هكذا لا يُمكن له أن يُحرِّك أفكاره داخل القلب، ويُوجِّه العقل نحوها، من دون تَخيّلات الحواس والأشياء {التي نراها ونسمعها}.

ميامر مار إسحق ـ الكتاب السادس ـ الميمر الثالث ـ المئة الاولي ـ صفحة ٦٤٨

في أن حفظ اللسان لا يوقظ النفوس نحو الله وحسب بل يساهم في العفة أيضاً

📖 **قال لنا أب كان يأكل مرتين في الأسبوع:**

📖 لا أستطيع أن أحفظ قانون صومي المعتاد إذا تكلمت مع أحد، بل أضطر لكسره. ففهمنا من ذلك أن حفظ اللسان لا يرفع الذهن نحو الله

وحسب، بل إنه يعطي قوة عظيمة أيضاً لإتمام الأعمال الظاهرة، التي تصير بواسطة الجسد، وينير الذهن في أعماله الخفية. كما يقول الآباء. لأن حفظ الفم إذا مارسه أحد بمعرفة، يرفع الضمير نحو الله.

وقد اعتاد هذا القديس كثيراً على سهر الليالي. وقال إذا قضيت ليلة بكاملها واقفاً حتى الصباح، فإنني بعد أن أستريح من الترتيل، وأنهض من النوم، أكون في النهار التالي مثل إنسان ليس من هذا العالم، فلا تخطر على بالي أي أفكار أرضية، ولا أعود بحاجة إلى إتمام القوانين المحددة. بل أصير في انخطاف طوال النهار.

ثم أضاف: بعد أربعة أيام من الصيام لم أذق خلالها شيئاً حضرت الطعام، وقبل أن أباشر بتناوله نهضت لأصلي صلاة المساء في ساحة القلاية، وكانت الشمس ما تزال عالية، فبدأت بتسبيحة واحدة، ثم أخذت بالصلاة. ولبثت على تلك الحالة لا أعلم ما جرى لي، إلى أن أشرقت الشمس في النهار التالي، وأحسست بحرارتها تلفح وجهي وتحرقه، فعاد إلي فكري، وعلمت أنني في نهار آخر.

فشكرت الله على نعمته التي يدفقها على الناس بغزارة، وعلى العظمة التي يؤهل لها الذين يبتغونه.

فله المجد وحده والجلال إلى دهر الداهرين، آمين.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الثالثة ـ صفحة ٢٦



"بغير سكينة الحواس لا تستطيع أن تحس بسلام الذهن".

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الخامسة ـ صفحة ٣٤

٦- هل يقدر أحد أن يقتني ذهناً نقياً، وهو محب للثرثرة؟

وهل باستطاعة أحد أن يقتني أفكاراً متواضعة، وهو يسعى وراء مجد الناس؟ وبالتالي من يستطيع أن يكون نقي الذهن، ومتواضع القلب، وهو فاجر فاسد الأعضاء؟ لا أحد. لأن الذهن عندما تجذبه الحواس، يأكل معها من طعام الوحوش (الأهواء). أما إذا جذب الذهن الحواس، فإنها تتناول معه من طعام الملائكة.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الثالثة والعشرون ـ صفحة ٨٩



احتمل الذل، والتحقير، بطيبة خاطر. لكي تحصل على الدالة على الله. الإنسان الذي يحتمل كل كلام قاس يوجه إليه، دون أن يكون مذنباً، يوضع على رأسه إكليل من شوك، ويكون مغبوطاً لأنه سينال إكليل عدم الفساد في يوم آت.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الثالثة والعشرون ـ صفحة ٨٨



اعلم إن مسامحة المُذنبين هي من عمل البر، وبذلك سترى الهدوء والابتهاج يحيطان بذهنك من كل جهة.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الثالثة والعشرون ـ صفحة ٨٩



عندما يوصد الإنسان أبواب المدينة، أي "الحواس"، يستطيع محاربة الأعداء المتربصين خارج الأبواب دون رهبة.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الثالثة والعشرون ـ صفحة ٩٦



لا تمدح من يشقى بالجسد، ويهمل حواسه. أي الذي لا يضبط سمعه، وفمه، وعيونه.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الثالثة والعشرون ـ صفحة ٨٩



لقد وجدت يا أخي آباء كثيرين، وعجيبين، يهتمون بضبط حواسهم، والمحافظة على مناقبية أجسادهم، لأن تهذيب الحواس يجلب تهذيب الأفكار. ولكثرة الأسباب التي تُسير الإنسان كرهياً، وتخرجه عن حدود حريته، يصبح من الصعب عليه أن يعود إلى ذاته، ويجد حالة السلام الأولى، إذا لم يحفظ حواسه، ويضبطها، بواسطة عادة {ضبط الحواس} يمارسها باستمرار.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الرابعة والثلاثون ـ صفحة ١٣٦



قال مار إسحق:

"إن أردت أن تعرف رجل الله، فاستدل عليه من سكوته، ومن بكائه، ومن انقباض نفسه على ذاته. وإن أردت إن تعرف الرجل

السائب القلب، فاستدل عليه من كثرة كلامه، ومن تخبط حواسه، ومن مقاومته لكل شيء. يقول {القول} ويريد أن يغلب".

"قوة الجسد المآكل، وغذاء النفس الكلام، والحكايات. وكما إن شره كثرة الحكايات هو رغبة النفس، هكذا السكوت هو ثمرة الحكمة المزمعة".

"إن كنت محباً للحق، فكن محباً للصمت، لأنه كمثل الشمس يجعلك الصمت تستنير بالله، ويخلصك من تخاتل المعرفة. والسكوت يجعلك في عشرة مع الله".

"الذي يحب الحديث مع المسيح، يحب إن يكون وحده، والذي يريد أن يكون مع كثيرين، فهو محب لهذا العالم".

"إن كنت تحب التوبة فأحب السكوت، لأنه بدونه لم تكمل التوبة، ومن يقاومك على هذا فلا تلاججه، لأنه لا يعرف ماذا يقول. لأنه لو كان يعرف ما هي التوبة، لكان يعرف أيضاً موضعها، إنها لا تكمل في السجس".

"أن يحس إنسان بخطاياه، أفضل له من أن ينفع الخليقة بمنظره، وأن تنهده على نفسه كل يوم، أخير له من أن يقيم الموتى بصلاته. والذي أهل لآن ينظر خطاياه، أطيب ممن ينظر الملائكة. والذي بالنوح يطلب كل يوم المسيح بالوحدة، أخير من الذي يمدحونه في المجامع".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٧٥ - ٣٧٦

"الفم الصامت يفسر أسرار الله أما السريع الكلام فيبتعد عن جابله".

"صامت اللسان يبلغ رتبة التواضع بكل أحوالها، ويتسلط على الأهواء بلا تعب".

كتاب نسكيات مار اسحق – المقالة الثالثة والأربعون - صفحة ١٦١



📖 بمقدار ما يبتعد اللسان عن كثرة الكلام، يزداد بهاءه في إخراج المعاني، لأن كثرة الكلام تشوش الذهن النقي.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الثالثة والأربعون ـ صفحة ١٦٢

📖 الصامت ممدوح جداً من المسيح، وقربه من الذين أسرتهم الشياطين، باللعب، والمزاح غير مستحب. فمن يبغض المتواضع الوديع سوى المتكبرين، والنمامين، المختلفة طرقهم عنه.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الثالثة والأربعون ـ صفحة ١٦٥

📖 إن الحواس العفيفة المنضبطة، تولّد السلام للنفس. ولا تدعها تختبر الأشياء. والنفس إذا لم تختبر الأشياء، فإنها تنتصر بدون جهاد.

📖 لكن إذا تهاون الإنسان، وسمح للهجمات بالدخول إليه، يُضطر إلى دخول الحرب. فالنقاوة الأولى (الناتجة عن عدم المعرفة)، التي تتميز ببساطتها، وسهولتها، تضطرب. لأن أكثر الناس، أو بالأحرى العالم بأسره، قد انحرف عنها بسبب الإهمال.

📖 لذلك يستحيل على الذين يعيشون في العالم، ويخالطون أهله، أن ينقوا أذهانهم، بسبب كثرة معرفة الشر. قليلون جداً من يستطيعون استعادة طهارة الذهن الأولى، وهذا يفرض على كل إنسان أن يحفظ حواسه، وذهنه جيداً، من الهجمات. لأنه بحاجة ماسة إلى انتباه، وحفظ، ويقظة.

📖 "أغلق عينيك عن مسرات الحياة، يؤهلك الله لامتلاك سلامه في قلبك". "تعفف عما تراه عيناك، تستحق الفرح الروحي".

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الرابعة والأربعون ـ صفحة ١٦٧ ـ ١٦٨

📖 من حرم نفسه من الأشياء المادية، ولم يحرمها من فعل الحواس، أي: "النظر، والسمع" يسبب لها ضيقاً مضاعفاً، ويشقى كثيراً.

📖 فماذا ينفع الحرمان من الأشياء المحسوسة، إذا استمر الإنسان بحملها في داخله؟ إنه سيعاني من أهوائها بالحواس، كما كان يعاني منها بالفعل قبل أن يتركها، بسبب تذكر ممارستها الذي لم يبارح

ذهن. فإذا كان تخيّل الأشياء عقلياً - دون وجودها – يسبب ألماً للإنسان، فماذا نقول إذن عن اقترابه منها؟
كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة السادسة والأربعون ـ صفحة ١٧٢

"التوبة المقرونة بالأحاديث، تشبه خابية مثقوبة".
كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الثامنة والخمسون ـ صفحة ٢١٢

"احترس من الأحاديث لأنها ليست مفيدة في كل آن".
"اختر الصمت في الاجتماعات، لأنه يقي من أضرار كثيرة".
كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة التاسعة والخمسون ـ صفحة ٢١٣

أيها الإنسان: لا تطلق الحرية لحاسة من حواسك، لئلا يستحيل رجوعك إلى ذاتك. وإذا كانت الراحة تؤذي الشبان فقط، فإن التراخي يؤذي الكاملين، والشيوخ أيضاً.
كتاب نسكيات مار اسحق ـ الستون ـ صفحة ٢١٨

المتراخي في الحواس يحطم قلبه.
كتاب نسكيات مار اسحق ـ الستون ـ صفحة ٢١٩

{٢}

القديس يوحنا السلمي

إكثار الكلام هو عرش للعجب، اعتاد أن يشهر ذاته عليه ويعرضها، إكثار الكلام دليل على عدم المعرفة، وباب للوقيعة، ومرشد الى المزاح، وخادم الكذب، واضمحلال للخشوع والندم، وداع للضجر او مدع له، وسابق للندم، ومشتت للعقل، وملاشى للتيقظ، ومخمد الحرارة، ومبيد للصلاة.

أما الصمت بمعرفة فهو أم للصلاة، واسترداد من الأسر، وصيانة لاضطرام القلب، ورقيبا على الأفكار، وراصد للأعداء، وضابط

للنوح، وصديق للدموع، وباعث على ذكر الموت، ومصور للعقاب، ومتطلع إلى يوم الدين، وخادم الاكتئاب وعدو للدالة، وقرين للهدوء، وخصم لحب التعليم، ونمو المعرفة، ومبدع للتأمل وتقدم في الصعود. من عرف زلاته ضبط لسانه، أما الكثير الكلام فلا يعرف ذاته بعد كما يجب.

📖 صديق الصمت يتقرب من الله، وإذ يناجيه سرا يستنير بنوره.

📖 صمت يسوع أفحم بيلاطس وسكون المرء يبطل عجبه.

📖 فاه بطرس بكلمة فبكى بكاء مرا، ذلك لأنه لم يذكر القول القائل: "سأستيقظ في طرقي لئلا أخطأ بلساني" ولا القول الآخر: «الزلة من السطح ولا الزلة من اللسان».

📖 إن إكثار الكلام يتولد على كل حال من احدى الخصال الآتية: اما من تأثير بيئة منحلة وعادة سيئة ... وأما من العجب عند المجاهدين بصورة خاصة، وبعض الأحيان أيضاً من الشراهة، فلذلك حدث مرارا أن الجم كثيرون معدتهم فقهروا معها وضبطوا بسهولة هذر لسانهم. من اهتم بخروجه من الدنيا قطع كلامه، ومن اقتنى نوحا على ذاته أحجم عن إكثار الكلام أحجامه عن النار.

📖 من أحب السكينة أطبق فاه.

📖 من يسر بالتجول خارج قلايته يطرد ذاته منها.

📖 من عرف شذا النار العلوية هرب من الجموع هرب النحلة من الدخان، لأن الدخان يطرد النحل كما تعيق الجموع الرهبان.

📖 إن أناسا قليلين جداً يستطيعون أن يضبطوا ماء غير منحصر، واقل منهم يستطيعون أن يلجموا لسانا غير منضبط.

📖 هذه درجة حادية عشرة من علاها فقد قطع دفعة واحدة كثرة وافرة من السيئات، أحفظ لسانك عند خروجك من قلايتك، فقد يبدد سريعا أتعاباً كثيرة

كتاب السلم ـ صفحة ١٧٧

📖 جمال السماء الكواكب، وزينة اللاهوي الفضائل، لأني أرى أن اللاهوي، ليس ألا سماء عقلية في القلب، نغدو معها نحسب مكايد الشياطين ألعاباً.

📖 يحسب في اللاهوي إذا، ويكون فيه حقا، من حرر جسده من الفساد، ورفع عقله فوق الخلائق، واخضع له كل حواسه، وأوقف نفسه في حضرة ربه، تمتد إليه تعالى دائما بما يزيد عن قوتها.

📖 يحدد البعض اللاهوي، بأنه قيامة النفس قبل قيامة الجسد، ويحدده غيرهم بأنه معرفة كاملة لله، تلي معرفة الملائكة.

📖 إن كمال الكاملين هذا {اللاهوي}، الذي هو في آن واحد، كامل، وغير كامل، "إذ لا يفتأ ينمو إلى ما لا نهاية، كما وصفه لي شخص قد ذاقه" يقدس العقل ويفصله عن الماديات، حتى أن المرء، بعد ارتقائه إلى ميناءه السماوي، غالبا ما يخطف في الجسد إلى الثيؤريا، {معاينة الأسرار الإلهية}، وكأنه في السماء.

📖 وقد قال فيه من اختبره: «أن أعزاء الله قد تعالوا في الأرض جداً» {مز٤٦}، وعرفنا أحد المتوحدين المصريين متصفا بذلك، وهو الذي لم يكن يترك يديه مرفوعتين مدة طويلة في صلاته مع الآخرين، خوفا من أن يخطف عقله في حضرتهم.

📖 من الكاملين، من تحرر من أهوائه، ومنهم من سما على هذه المرتبة، فالأول يمقت الشر مقتا شديدا، والثاني يشتهي أن يستغني بالفضائل دون شبع.

كتاب السلم - صفحة ١٨٥

📖 العفة هي الأخرى تدعى بحق لأهوى، لأنها مقدمة القيامة العامة، وبداية عدم الفساد، لمن كانوا فاسدين.

📖 قد اظهر انعتاقه من أهوائه من قال: «أن لي فكر الرب» وأظهره أيضاً المصري الكبير {أنطونيوس الكبر}، القائل: أنه لا يخاف الرب،

وكذلك من ابتهل إلى الله أن يرجع إليه أهواءه، {يوحنا القصير}، ولكن هل أهل أحد للاهوي، قبل المجد المنتظر، مثلما أهل له السرياني؟ {إفرام السرياني} لأن داود الذائع الصيت في الأنبياء قال للرب: «تغاض عني لكي أستريح»، أما ذاك المجاهد فقال له: «سكن عني أمواج نعمتك»

كتاب السلم - صفحة ١٨٦

{٣}

الأنبا إشعياء الإسقيطي

📖 بغير حاجة ضرورية لا تتكلموا ألبته، سواء كنتم على المائدة أو في الكنيسة، ولا تصححوا خطأ الذي يسبح بينكم، ما لم يكن هو الذي طلب منكم ذلك.

📖 إذا انتهت الخدمة {الصلاة}، أو إذا قمتم عن المائدة لا تجلسوا معاً لتتحادثوا، لا بأقوال الله، ولا بأقوال العالم، بل ليرجع كل واحد إلى قلايته ليبكي على خطاياه.

📖 وإذا كانت هناك ضرورة داعية إلى الكلام فيما بينكم، فليكن باختصار على قدر إمكانكم، وباتضاع ووقار، متذكرين ان الله ناظرٌ إليكم.

📖 إن سمعت خارجاً أحاديث فلا تحفظها لترددها لآخر حال عودتك، فإنك إن حفظت أذنيك فلن يخطئ قط لسانك.

📖 إذا جاء عندكم إخوة، فلا يجب ان يسألهم أحدكم لمعرفة خبر قد يضركم، فيتركون في قلايتكم علة للطياشة، أما إذا لم يستطيع أحدهم ان يمسك نفسه عن أن يقول لأحدكم كما قلت، فينبغي لمن سمعها ألا ينقلها لأحد من الإخوة، بل أن يسكت حتى يفحص أثرها منه، لكيلا يملأ قلوبَهم بسم مميت.

📖 إذا تغيبت وقتاً من أجل ضرورة، فلا تسأل أحدٍ عن أمر لا يهمك، لكي تمكث في قلايتك سالما، وان كنت قد سمعت شيئاً دون إرادتك، فلا تنقله لإخوتك عند عودتك.

📖 اهتمام المرء بضبط لسانه يدل على انه ناسك {عمَّال}، أما عدم تأدب اللسان فيدل على انه ليس بداخله فضيلة. حفظ الفم يرفع الفكر نحو الله، إن كان سكوته بمعرفة، أما كثرة الكلام فتولد الضجر والجنون.

📖 أبغض كلام هذا العالم ومفاوضاته لينظر قلبك الله، حب مداومة الصلاة ليستضيء قلبك، لا تحب الكسل والغفلة لئلا تحزن عندما تبلغ لقيامة القديسين الصديقين، احفظ لسانك ليضيء قلبك ومخافة الله تسكن فيك.

📖 الهم بمسك اللسان يدل على الإنسان أنه عمال، عدم تأديب اللسان يدل أن ليس له فضيلة. سكوتك {هو} ألا تظهر أفكارك تدل على أنك تشتهي تكريم العالم ومجده السمج.

📖 الأحرى بك أن تصلي قدر استطاعتك، وإلا فعلى أي حال ألزم الصمت تماماً باتضاع كثير. واحفظ الصمت كل حين مثل إنسان جاهل وغير مستحق، ولا تتكلم على الإطلاق ما لم تكن هناك ضرورة.

📖 "أحترز وأحفظ نفسك جداً" واغصب نفسك وذاتك على ممارسة الصمت، لكي يعطيك الرب قوة للجهاد، والتمرن عن ألا تتكلم، ولو بكلمة صغيرة من غير ضرورة.

📖 وإذا اضطررت أن تقول لأحد: "أين ذلك الشيء"، أو "ما هو هذا الشيء؟ "، فأفحص أولاً نفسك إن كان هناك ما يبرر ذلك، فإذا كان الأفضل بحسب الله أن تتكلم ولا تسكت، عندئذ افتح فمك بمخافة الله وبرعدة ووجه مطأطئ، وتكلم بخوف وبصوت منخفض.

📖 وإذا قابلت شخصاً كلِمه قليلاً من أجل المحبة ثم أسكت بسرعة.

📖 الذي يتجر ويربح يفرح، والذي يتعلم صنعة جيداً أيضاً يُسر، وما يحسب أتعابه التي قاساها لأجل أنه تعلم، والذي يأخذ امرأة إن كانت تطيعه وتحفظ أموره جيداً يفرح في قلبه بثقته بِها، والذي يتجند يجسر على الموت ويقاتل عن ملكه إلى حين يتوج ويأتي إلى قدام.

📖 هؤلاء جميعاً هم أعمال هذا العالم الزائل، وعندما يعملون هؤلاء يفرحون بأنَهم نجحوا بأعمالهم، كم فرح وسرور تظن يكون في نفس الذي قد بدأ أن يتعبد لله ويكمل أعمال خروجه التي من هذا العالم، إن جميع عمله الذي صنع يتقدمه، وتفرح معه الملائكة عندما ينظروه قد تخلص من سلاطين الظلمة.

📖 لأنه عندما تخرج النفس من هذا العالم، عند ذلك يخرجوا لملاقاتِها جميع قوات الظلمة يريدون أن يضبطوها ويفتشوها إن كان فيها شيء مما يخصهم، وعند ذلك ليس الملائكة يحاربوا معهم، بل أعمالها التي صنعت هي يحفظونَها ويستروها منهم ألا يقربوا إليها.

📖 إن غلبت أعمالها عند ذلك تجد الملائكة قدامها إلى حين تلتقي الله بالفرح، وعند ذلك تنسى جميع أعمال هذا العالم وكل حركاته.

📖 لنجاهد يا إخوتي بكل قوتنا ونعمل الصلاح في هذا الزمان القليل فيكون عملنا سالم من جميع الشرور، لكي نستطيع أن نخلص من المنافقين الأشرار، والذين هم قدامنا ويمتحنوننا في كل شيء ويفحصون جميع أعمالنا، هم أشرار أردياء ولا رحمة فيهم، طوبى لمن ما يجدوا فيه شيء مما يخصهم لأن فرحه وبَهجته وإكليله فوق المقدار هو.

📖 جميع أمور هذا العالم تتغير إن كان أولئك الذين تاجروا والذين أخذوا نساء والباقين الذين سبقت فقلت.

📖 يا إخوتي الأحباء: نجاهد بكل قوتنا قدام اللـه بالدموع لعله يتحنن علينا بنعمته ويرسل لنا قوة حتى نغلب لجميع ما فعلنا وما يختص برؤساء الشر أولئك الذين يسبقوا ويلتقونا.

📖 نَهيم بكل نشاط القلب ونقتني لنا الشهوة باللـه، التي هي تخلصنا من يد الشر عندما يخرج لملتقانا.

📖 نحب رحمة المساكين لأنَها تخلصنا من يد محبة الفضة عندما يخرج لملتقانا، نحب كل الناس كمثل إخوتنا ولا نمسك في قلبنا بغض لأحد ولا نكافئ شر لأحد لأنه يحفظنا من الغيرة عندما يخرج لملتقانا.

📖 نحب الاتضاع في كل شيء، ونحتمل كلمة قريبنا في كل شيء يمقتنا، أو يعيرنا به، وهي تخلصنا من العظمة عندما تخرج لملتقانا.

📖 نقتني طول الروح في كل شيء، وهي تخلصنا من الضجر عندما يخرج لملتقانا، تطلب كرامة قريبك في كل شيء، ولا نخسر بشيء مما يتفق لنا منه لأنَها تخلصنا من الكلام السوء عندما يخرج لملتقانا.

📖 نرذل استعمال هذا العالم وجميع تكريماته لنخلص من الحسد عندما يخرج لملتقانا.

📖 نعلم لساننا الهذيذ باللـه ودوام البر والصلاة ليحفظونا من الشهوة لنخلص من النجس عندما يخرج لملتقانا.

📖 هؤلاء جميعهم يضبطوا النفس عندما تخرج من الجسد، وأما الفضائل يساعدوها ويعينوها إن كانت اقتنتهم، أيما هو الحكيم الذي ما يبذل نفسه للموت ليتخلص من هؤلاء الجميع.

📖 نعمل حسب قوتنا، ومعونة ربنا يسوع المسيح هي عظيمة أن تقوي وتعاضد ضعفنا، لأنه يعرف أن الإنسان عاجز وضعيف، فلهذا أعطانا التوبة ما دمنا في الجسد إلى النسمة الأخيرة.

📖 حفظ الفم ينبه المعرفة للـه إن كان سكوته بمعرفة، كثرة الكلام تولد الضجر والجنون.



📖 **وقال أيضاً أنبا إشعياء:**
📖 أضبط فمك بحيث يكون قريبك مكرَّمًا في عينيك. هذِّب لسانك بكلام الله بمعرفةٍ، فيبتعد عنك الكذب {أو الكلام المزيَّف}.
كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٧٠٢



📖 **وقال أيضاً الأب إشعياء:**
📖 فليتكلم ليس لسانك بل سلوكك، لكي ما يكون كلامك أكثر اتضاعًا من سلوكك. لا تتكلم بدون وعي، ولا تعلِّم بدون اتضاع، لكي ما تستلم الأرض بذرتك.

📖 **وقال أيضاً:** الحكمة ليست هي في الكلام، ولكن الحكمة هي في معرفة الوقت الذي يجب فيه الكلام. اصمت بمعرفةٍ وتكلم بمعرفةٍ.
📖 تفكّر قبل أن تتكلم، وأجب بما يوافق.
📖 كُن جاهلاً بمعرفةٍ، لكي تفلت من أحزان كثيرة.
📖 لأنّ الذي يُظهِر نفسه أنه حكيم، يدّخر لنفسه الأحزان.
📖 لا تتباه بمعرفتك، لأنه لا أحد يعرف شيئًا أيًّا كان، ولكن أوج الكمال هو ملامة النفس، وجيدٌ أن تكون دون القريب، وأن تلتصق بالله.
كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٧٠٤

{٤}
الشيخ الروحاني

📖 فم السكوت يترجم أسرار الله، ومن يتكلم كثيرا يبتعد عنه خالقه.
📖 من أسكت لسانه، وأيضا كل ظاهره، يقتني ترتيب المتضع الوديع، وهكذا يكون متسلطا على الأهواء التي تضمحل وتتلاشى.

بقدر ما يسكت اللسان عن الكلام، يستنير الذهن لتمييز المعاني. ومن كثرة الكلام يتوسوس {يتشتت} العقل الناطق.

من أقوال الشيخ الروحاني:

"فم العفيف يتكلم بالطيبات، ويلذذ صاحبه، ويفرح سامعيه".

من كل كلامه مرتباً وعفيفاً، وهو طاهر بقلبه، فهو ابن ميراث المسيح. ومن كان كلامه بقلق، ومعكر بالحرد، فهو شيطان ثان".

"فم الطاهر النفس يتكلم كل ساعة على خالقه، ومن يسمعه يفرح ويقتدي به. فم الجاهل يفيض مرارة، ويقتل صاحبه، ويُسكر الذين ينصتون له. وما أوفق ذلك اللقب الذي أعطاه له سليمان، إذ لقبه بالخنزير. يارب خلصني من لقائه".

"من يكثر كلامه، ويرفع صوته، هو ناقص الرأي".

الذي يُلطف كلامه، ويتماكر ليضر، هو شيطان ثان".

"من يصنع صلحاً بين الحرودين، ابن الله يدعي. ومن يسجس، ويعكر، ويوصل كلاماً شريراً من واحد إلى واحد، هو رسول الشيطان، وهذا تبيده النار".

"من يَحذر بلسانه، فلن يُسلب كنزه منه إلى الأبد".

"فم الساكت يترجم أسرار الله ومن يتكلم بسرعة، يبعد عنه خالقه".

"من يستهين بذاته ويرذلها، يتحكم من الله. ومن يحسب نفسه حكيماً ترتفع منه حكمة الخالق". "من اعتاد كلام اللعب، مفرجاً عن جسده، ونفسه، فذاك زاني. ومن يستأنس به فهو فاسق".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٢٧٢ ـ ٢٧٣



{٥}

القديس الأنبا برصنوفيوس

حيث يكون الحكماء، لا تتكلم.

القديس برصنوفيوس ـ سيرته وأقواله ـ صفحة ٥٩

📖 **سؤال**: عندما أضطر إلى نقاش أنسي نفسي، وأشرد بعيداً، وبعد ذلك أشعر بالحزن والخزي؟

📖 **الجواب**: إذا أراد الإنسان ألا يسقط في هذا الخطر، وفي المجد الباطل، عليه في كل الأحوال أن يتجنب الكلام، ويقطع المناقشات، معتذراً ببعض الأعذار، وينصرف من المناقشة، وعندما تكون مفيدة، عليه ألا يتدخل أكثر من الضرورة، أنتظر حين تكون المناقشة دائرة، ولكن إن كانت غير مفيدة، قل سامحني إني أشعر بضعف وانصرف.

📖 صمت الشفتين أحسن وأفضل من أي محادثة بناءة،

📖 لقد تمسك آباؤنا به بكل توقير، وهيبة، وتمجدوا فيه، ولكن من حيث أننا في ضعفنا لا نستطيع أن نسلك طريق الكمال، فلنتكلم بما هو بناء، ونتكلم عن تلك الأمور مستشهدين بأقوال الآباء، ومن الأفضل أن نستعملها في حديثنا، حينئذ نحصل على الفائدة التي تحويها أقوالهم، لكن فلنتخذ وضعاً وسط في استعمالنا لهذه الكلمات

الأنبا برصنوفيوس ـ سيرته وأقواله ـ صفحة ١٠٧

📖 متذكرين من قال "كثرة الكلام لا تخلو من معصية" {أم١٠:١٩}. ولئلا نقع في أفكار تعال وافتخار، فلنحتفظ في أذهاننا، أننا طالما لم نمارس ما نقول، فإننا نقوله لدينونتنا.

📖 إن كان صمت الشفتين يعتبر أكثر فائدة من المحادثات الجيدة، فإنه مفيد بالحري أكثر من التحدث في الشئون العامة {المدن والقرى والتجارة والحرب والسلام ومثل هذه} وإن كنا لا نستطيع أن نفلت من مثل هذه الأحاديث، فليس أقل من أن نختصر المحادثة، لئلا نقع في أحد فخاخ إبليس بالكلام الكثير.

📖 إن كنت بدأت محادثة، وفجأة وجدت أنها خاطئة، أوقفها قائلاً دعنا لا نتكلم في هذا، وبعد فترة صمت قليلة، قل لقد نسيت ما أتكلم عنه،

وانتقل إلى موضوع آخر، لا يشوبه أذى ولا ضرر. إذا نظرت نفسك تتكلم كلها بكلام إلهي، فالصمت أجود من ذلك، وأعجب!

📖 أعمر بيتك الخراب، عد وقل ارحمني يا ابن داود كي ما أبصر، افهم أن كل فم يستد، ولا تتعاجب بالكلام، أغلق بابك الدنس، أقم كلامك بالميزان، وصير على باب فمك غلق.

📖 استعمل الصمت، إن كنت تحب النياح، ومت عن كل إنسان، وأنت تتنيح، إذا تكلمت قليلاً، احذر أن تدين هؤلاء أنهم تكلموا كثيراً، ولست تدري لعل واحدة من كلامك أكثر من كلامهم الكثير، فإذا تكلمت تكلم باتضاع، وإفراز، وبلا بلبلة، والا فأسكت.

الأنبا برصنوفيوس ـ سيرته وأقواله ـ صفحة ١٠٨

{٦}
قديسون أخرون

{٧}
القديس ثؤفان الناسك

📖 **المجد الباطل في الكلام:**

📖 إن الأمر الضروري هو: أن نضبط ونلجم لساننا.

📖 إن محرك اللسان هو القلب. وما يملأ القلب هو الذي يخرج خارجا عن طريق اللسان. والعكس بالعكس، أي أن المشاعر التي تخرج من القلب عن طريق اللسان، تتقوى وتتأصل في القلب.

📖 لذلك فالقلب يعتبر من العوامل الأساسية، في بناء كياننا الداخلي.

📖 إن المشاعر الطيبة الصالحة، دائما صامتة. أما المشاعر التي تبحث عن تعبير الكلمات، هي غالبا مشاعر مدح الذات، لأنها تطلب أن

تعبر عما يتملق محبتنا لذواتنا، وترينا أنفسنا في أكمل بهاء كما نتصور.

📖 الثرثرة غالبا ما تأتى من مجد باطل، ويجعلنا نظن أننا نعرف كثيراً، ونحاول أن ننمق آراءنا في موضوع المناقشة، كي تكون أكثر تقبلا من آراء الآخرين.

📖 لذلك نختبر شرا لا يقاوم، بأن نتحدث بسيل من الكلمات، بكل تكرار كي ما نعبر عن ذات الرأي، مقحمين ذواتنا في قلوب الآخرين، كمعلمين غير مكلفين، وأحيانا أيضا، نحلم بأن نكون تلاميذ، يفهمون الموضوع أكثر من المعلم. على اية حال، هذا يشير إلى الحالات التي تكون فيها موضوعات المحادثة جديرة بالالتفات.

📖 وجع الثرثرة:

📖 ولكن في حالات كثيرة، تكون الثرثرة مرادفة للكلام الباطل.

📖 حينئذ لا يكون هناك كلمات كافية للتعبير عن الشرور الكثيرة، التي تظهر من هذه العادة القبيحة.

📖 إن الثرثرة بوجه عام تفتح أبواب النفس، وتجعل الحرارة والخشوع يهربان من القلب، فالأحاديث الباطلة لها نفس التأثير، ولكن بصورة أشد. الثرثرة تشتت انتباه الشخص خارجا عن نفسه، وتترك قلبه بلا حماية. هذا هو الجو حيث تبدأ الأميال الوجعية المعتادة، والأهواء الغير مرتبة أن تعمل وتسرق وتنهب كنوز النفس.

📖 الأحاديث الباطلة هي باب الاغتياب والنميمة، وهي مروجة الإشاعات المختلفة والآراء الزائفة، وهي التي تغرس بذور الخصومة والنزاع.

📖 إنها تخنق العمل العقلى، وهي غطاء للجهل والحماقة.

📖 فبعد ما ينتهى الحديث الكلامى، يرتفع ضباب الرضى عن الذات، ويملأ النفس، ودائما ما يجلب معه إحساس البلادة، والإخفاق.

📖 أليس هذا دليلا على شعور النفس، أنها سرقت بلا إرادة؟

📖 كثرة الكلام لا تخلو من معصية:

📖 ولكي أبين كيف أنه يصعب على الرجل الثرثار، أن ينجو من الغلط والخطأ والضرر، أسوق قول يعقوب الرسول الذي يعتبر حفظ اللسان داخل حدوده الصحيحة هي صفة الكاملين فقط: " إن كان أحد لا يعثر في الكلام فذاك رجل كامل قادر أن يلجم كل الجسد أيضا " {يع ٣:٢}.

📖 وبمجرد أن يبدأ اللسان في الحديث بدافع شهوة الكلام، يندفع كالحصان الجامح {الذي بلا لجام}، ويغشى ليست أعماله الصالحة فقط، بل والرديئة الضارة أيضا. وهذا هو السبب في أن الرسول يدعو اللسان" شرا لا يضبط مملوءا سما مميتا" {يع ٣:٨}.

📖 وقبله بوقت طويل قال سليمان أيضا " كثرة الكلام لا تخلو من معصية " {أم ١٠:١٩}. وعلى العموم فلنقل مثل الجامعة إن الرجل الثرثار يظهر حماقة، لأن القاعدة هي أن "الجاهل يكثر الكلام" جا ١٠:١٤. لا تطيل حديثك مع إنسان، لا يسمع لك بقلب سليم، لئلا تضايقه، وتكون مبغضا لديه، كما هو مكتوب" الذي يزيد الكلام يرذل " سى ٢٠:٨.

📖 احذر أن تتكلم بطريقة الترأس {بسلاطة لسان}، أو بقساوة، لأن كلاهما لا يناسبان على الإطلاق، بل وتجعل الناس تشك فيك، وفى فكرتك عن نفسك.

📖 لا تتحدث عن ذاتك، أو شئونك، أو أقاربك، ما لم تكن هناك ضرورة، وحتى ذلك يكون باختصار، ويكون قليلا بقدر الإمكان.

📖 وان أبصرت كثيرين يتحدثون عن أنفسهم كثيراً، اجبر نفسك الا تجاريهم، حتى ولو بدت كلماتهم متواضعة، وتحدث تقاربا فكريا.

📖 وفـى أثنــاء المحادثــة، تــذكر، وحــاول أن تتبــع نصــيحة القــديس جلاسيوس التي تقول: "من الخمسـة مواقـف للمحادثـة مـع الآخـرين، استعمل ثلاثة بإفراز وبلا خوف، واستعمل الرابعة قليلا، واحـذر أن تستعمل الخامسة.

📖 وقد فهـم أحـد الكتـاب الثلاثـة الأول هـم: "نعـم، ولا، وطبعـا أو{من الواضح أن الأمر كذلك"، وفهـم أن الرابعـة هـي عـن الأشـياء المشـكوك فيها، والخامسة عن الأمور الغير معروفـة لـك بالكليـة. بمعنـى، أنـك بالنسبة للأمور التي تتاكد انهـا صـحيحة أو خاطئـة أو واضـحة لـك، تكلم عنها باقتناع قائلا انها صحيحة أو خاطئة، أو واضحة.
📖 ومن جهة الأمور المشكوك فيها لا تقل شيئا، ولكـن عنـد الضـرورة قل إنه مشكوك فيها كي ما يكون حكمك علـى الأمـور سـليما، ومـا لا تعرفه، لا تتحدث عنه.

📖 يقـول شـخص آخـر: إن لـدينا خمسـة صـيغ مـن الحـديث: صـيغة المنادى، عندما تنادى على شخص، وصيغة الاستفهام. عنـدما نسـأل سؤالا، صيغة الالتماس والتوسل، عندما نعبر عـن رغبـة، أو رجـاء. وصيغة الجـزم، عنـدما نعبـر عـن رأى قـاطع فـي أمـر مـا، وصـيغة الأمر، عندما نعبر عن أمر نصدره بسيادة وسلطة.
📖 من هؤلاء الخمسة استعمل الثلاثـة الأولـى بحريـة {النـداء والاسـتفهام والالتمــاس}، والرابعــة {الجــزم} نــادرا بقــدر الإمكــان، ولا تســتعمل الخمسة {الامر} على الإطلاق.

📖 **كيف تتعلم وكيف تسمع:**
📖 تحدث عن الرب كل خضوع وإجلال، لاسيما عـن حبـه وصـلاحه. ولكن خف في نفس الوقـت لـئلا تخطـئ وتسـئ إليـه، بالتحـدث عنـه بطريقة خاطئة مسببا عثرة في قلوب السامعين البسطاء.

📖 لذلك أحرى بك أن تستمع للآخرين عن هذا الموضوع مودعا كلماتهم في بيت كنز قلبك الخفى {الداخلى}.

📖 أما عندما يكون الحديث عن أشياء أخرى {غير الله} فدع نبرات الصوت فقط تدخل إلى أذنيك دون أن يدخل الفكر إلى عقلك، لأن العقل ينبغى أن يكون موجها بثبات نحو الله، حتى إن كان ضروريا لأن تستمع إلى المتكلم، كي تفهم ما يتكلم به، ولكي تعطى ردودا مناسبة.

📖 لا تنسى في وسط إنصاتك، وكلامك أن ترفع عينى عقلك إلى فوق حيث يكون الله، مفكرا في عظمته، ومتذكرا أنه لا يكف عن النظر إليك إما برضى او بعدم رضى، بحسب فكر قلبك وأقوالك، وحركاتك وأفعالك.

📖 وعندما تتهيأ للكلام، افحص جيدا أفكار قلبك التي تريد ان تخرجها إلى شفتيك، وقل مع اود "اجعل يارب حارسا لفمى. احفظ باب شفتى" {مز ١٤١:٣}.

📖 حينئذ ستجد أمورا من الأفضل عدم صعودها إلى شفتيك. لأن أمورا كثيرة نظن أنه من الجيد أن نعبر عنها، من الأفضل لها جداً أن تدفن في قبر السكوت.

📖 **سلاح الصمت:**

📖 إن الصمت قوة عظيمة، نستعين بها في محارباتنا الروحية.

📖 الصمت رجاء أكيد للحصول على النصرة. الصمت يحبه ذاك الذي لا يعتمد على نفسه، بل يتكل على الله وحده.

📖 الصمت حارس الصلاة المقدسة. وعون إعجازى للتدريب على الفضائل، إن الصمت علامة الحكمة الروحية.

📖 يقول القديس مار إسحق: "إن حراسة اللسان لاترفع العقل إلى الله فحسب بل تعطى قوة عظيمة لتكميل الأعمال المنظورة، التي يؤديها البدن، ممارسة الصمت بمعرفة يعطى استنارة في الأعمال المخفية".

📖 وفى مكان آخر يمدح الصمت قائلا "إن وضعت كل الأعمال المطلوبة من الحياة النسكية في كفة، ووضعت الصمت في الكفة الأخرى لرجحت الأخيرة عن الأولى"، وفى مكان آخر يطلق على السكوت "إنه سر الحياة المقبولة أما الكلمات فهى وسائل هذا العالم". والقديس برصنوفيوس يضع الصمت {السكوت} في مرتبة أعلى من التعليم بكلمة الله قائلا: "إن كنت كاملا في كل نقط التعليم، فاعلم أن السكوت أجدر بالفخر والمجد".

📖 فهكذا، يمكن للإنسان أن يكون "ساكتا لأن ليس عنده جواب وآخر يوجد ساكتا وهو عارف الوقت" {سى ٢٠:٦}.

📖 ويضيف القديس مار إسحق أسبابا اخرى للصمت فيقول "قد يصمت الإنسان من أجل مجد بشرى، أو شغف بفضيلة السكوت أو لأنه يشترك مع الله في قلبه سرا ولا يريد أن يشتت انتباه عقله عن الله"، ويمكن أن يقال بوجه عام ان الإنسان الحافظ للصمت يكون عاقلا، سى٥ ١:٢٠، وحكيما، وطيب اللأحاسيس

📖 سأبين لك طريقا مستقيما بسيطا، يكسبك عادة الصمت: مارس هذا التدريب، والتدريب نفسه سيعلمك ماذا تفعل، وسيمنحك معونة للاستمرار فيه بشغف متزايد.

📖 فكر كثيراً بقدر الاستطاعة في المضار والعواقب الوخيمة الناتجة من الثرثرة بعدم إفراز. وفى النتائج المشرفة للصمت بحكمة، وعندما تتذوق ثمرة الصمت الشهية، سوف لا تحتاج إلى دروس أخرى عنه.

كتاب المحاربات الروحية ـ الجزء الثاني ـ صفحة ٥٢ ـ ٥٩

{٨}

كتاب فردوس الآباء

📖 **قال أبّا هيراكس:**

📖 "لم أنطق إطلاقًا، ولا أردتُ أن أسمع أي كلمة دنيوية".

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٢٥٧

📖 **من أقوال القديس مار إفرام السرياني:**

📖 يا أخي، تفكّر في أنّ ربوات من الأقوال نهايتها السكوت.

📖 فأحب السكوت يا مَنْ لا يتألم لشيء من أمور الدنيا.

📖 أحب الناس يا مَنْ لا يحب شيئًا مما هو للناس.

📖 يا حبيب، تمسك بالصمت فإنه يريحك من أدناس كثيرة.

📖 اقطع بحكمة الأحاديث الضارة، لكي يسكن الإنسان الباطن حسنًا.

📖 إذا رأيتَ أنّ ذاتك مسدودة عن الأقوال الإلهية، متهاونة بالمواعظ الروحانية، وتحب الخلطة، وحديث الناس، فاعلم أن نفسك قد سقطت في مرض رديء، فاحرص أن تجعل حديثك مع الرب وحده.

📖 اسقِ نفسك بالمياه الإلهية، فتزهر وتثمر ثمار الحق.

كتاب فردوس الآباء ـ القديس مار إفرام السرياني ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٨١

📖 **قال القديس مار إفرام السرياني:**

📖 الذي يكثر من كلامه يكثر خصومًا وبغضًا لنفسه، ومَنْ يحفظ فمه يُحَبُّ. إن أحببت الصمت تقطع سير سفينتك بسكون. مثلما يكون الماء للسمك، يكون السكوت للراهب بتواضع قلب ومحبة.

كتاب فردوس الآباء ـ القديس مار إفرام السرياني ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٨١

📖 **قال ذهبي الفم:** السكوت هو نموٌ عظيمٌ للإنسان، وراحة لنفسه.

📖 السكوت يعطي القلب عزلةً دائمة. السكوت يجلب الدموع للإنسان.

📖 السكوت يُبعِد الغضب. السكوت قرين النسك.

📖 السكوت يولِّد المعرفة. السكوت يحرس الحب.

📖 السكوت لا يوجع قلب إنسان، ولا يشكِّك أحدًا.

📖 السكوت يعمل عمله بدون تذمُّر.

📖 السكوت يحفظ الشفتين واللسان، ولا يُبقي في القلب شيئًا من الشرّ.

📖 السكوت هو كمال الفلسفة.

📖 فمَنْ يتمسّك بالسكوت يستطيع أن يتمسّك بجميع الحسنات.

📖 الذي يلازم السكوت بمعرفةٍ، فقد خُتِم بخاتم المسيح، والذي يحفظه فإنه بلا شكٍّ يرث ملكوت السماوات.

كتاب فردوس الآباء ـ القديس يوحنا ذهبي الفم ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٩٠

📖 **صعد مرةً البابا ثيئوفيلس {الـ ٢٣} إلى الإسقيط:**

📖 فاجتمع الإخوة وقالوا لأنبا بفنوتيوس: قُلْ للبابا كلمةً واحدةً لكي ينتفع. فقال لهم الشيخ: إن لم ينتفع بسكوتي، فحتى بكلامي لن ينتفع.

📖 فسمع البطريرك ذلك وانتفع جداً.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٢١ ـ ٤٢٢

📖 وكان الأب أغاثون دائمًا محترسًا بعينيه، فلا يدعهما تلتفتان هنا أو هناك. وكان دائمًا يقول بصراحةٍ: إنني على ما أذكر لم أسمح قط لعينيَّ أن تجلبا الطياشة لفكري داخل القلاية.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٦٧٢

📖 **أخبروا عن أنبا أغاثون:**

📖 أنه وضع في فمه حجرًا لمدة ثلاث سنين حتى قوَّم السكوت.

📖 **سأل إخوةٌ شيخًا بخصوص القول السابق قائلين:**

📖 كيف كان الحجر في فمه؟

📖 وهل كان يفعل ذلك في أوقاتٍ معروفةٍ، أم في كل وقت؟

📖 فقال الشيخ: عندما كان يخرج إلى المجمع، كان يضع حصاةً في فمه. فإذا التقى بأحدٍ في الطريق يحتاج إلى كلمة منفعة، كان يُخرِجها من فمه.

📖 وإذا تواجد في الصلاة مع الإخوة في الكنيسة، كان يضعها في يده.

📖 وإذا جلس يسمع ما يُقرَأ يضعها في فمه.

📖 وإذا جلس على المائدة يضعها في حجره.

📖 وإذا انتهى من الأكل يُعيدها إلى فمه.

📖 فلما نظر الله كثرة حرصه واجتهاده، بعد ثلاث سنوات أعطاه الغلبة على لسانه، ولم يعد يخاف أن يسقط منه.
📖 وقد تشبّه به بعض الآباء لما سمعوا ذلك.
📖 ومنهم مَنْ استعمل خاتمًا من المعدن بدلاً من الحصاة.
📖 ومنهم مَنْ استعمل صليبًا صغيرًا.
📖 أما أنبا بيمين فإنه عوضًا عن ذلك كان إذا أراد الخروج إلى المجمع يجلس أولاً يجمع أفكاره، ويحاسب نفسه كيف يحفظ لسانه.
📖 لقد كان يحفظه يوم الأحد كله، منذ أن يُقرَع الناقوس حتى يعود إلى قلايته. وإذا حدث له زلل بلسانه، كان عندما يدخل قلايته يتضرع إلى الله بخشوعٍ وبكاءٍ، ويُمرِّغ وجهه، ثم يعود إلى التحفُّظ. وهكذا بعد وقتٍ طويلٍ غلب القتال، وسَلِمَ من لسانه، واستراح ومجَّد الله.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٦٧٤

📖 **قال الأب إشعياء:**
📖 أحب الصمت بدلاً من الكلام، لأنّ الصمت يكنز أمّا الكلام فيُبدِّد.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٦٩٨

📖 **سأل الأب يوسف أبا نستروس:**
📖 ماذا أفعل بخصوص لساني، فإنني لا أستطيع أن أضبطه؟
📖 فقال له الشيخ: وعندما تتكلم هل تستريح؟ فأجاب: لا.
📖 فقال الشيخ: فإن كنتَ لا تستريح فلماذا تتكلم؟ أُصمت، وعندما يوجد حديث، فالأفضل أن تصغي بدلاً من أن تتكلم.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٧٥١

📖 **قال الأب ديادوخوس:**
📖 كما أن أبواب الحمامات المفتوحة على الدوام تطرد سريعًا حرارة الداخل إلى خارج. هكذا أيضاً نفس ذاك الذي يريد أن يتكلم كثيرًا، حتى ولو كان كل ما يقوله جيد، فهو يجعل ذاكرته تهرب {هذيذه

يتشتت} من باب صوته. لأنه أمر صالح يناسب الصمت: هو أنه ليس شيء آخر ألا كونه والدٌ للأفكار الحكيمة جداً.
كتاب فردوس الآباء - الأب أنبا ديادوخوس - الجزء الثالث ١٩٨

📖 **قال القديس نيلوس السينائي:** إن أمسكتَ بطنك، فاضبط أيضاً لسانك، لئلاّ يكون أحدهما عبدًا والآخر حرًا بلا منفعة.
كتاب فردوس الآباء - القديس نيلوس السينائي - الجزء الثالث ٢٣٣

📖 **قال القديس نيلوس السينائي:** ينبغي أن تتكلم بالحسنات، لكيما تبدأ بالأعمال حينما تستحي من الكلام.
كتاب فردوس الآباء - القديس نيلوس السينائي - الجزء الثالث ٢٣٣

📖 **القديس الأب أورانيوس:** عندما كان الأب أورانيوس مبتدئًا ذهب إلى أحد الشيوخ، وطلب أن يقول له كلمة.
📖 فأجابه الشيخ: إن آثرتَ الخلاص، فإن كنتَ في حضرة إنسان فلا تتكلّم قبل أن تُسأل. فأدرك معنى هذا القول، وصنع ميطانية للشيخ وقال: تعلّمتُ من كتب كثيرة، ولكنني ما عرفتُ مثل هذه الآداب. وانصرف منتفعًا.
كتاب فردوس الآباء - القديس الأب أورانيوس - الجزء الثالث ٢٤٣

📖 **سأل أخٌ راهبًا شابًّا:**
📖 أخبرني أيها الأخ، هل السكوت أفضل أم الكلام؟
📖 فقال الشاب له: إن كان الكلام بلا منفعة فاتركه، ولكن إن كان صالحًا فافسح المجال للصلاح وتكلّم.
📖 ومع ذلك، فحتى إذا كان الكلام صالحًا فلا تُطِل الحديث، بل اختصره، لأنّ السكوت أفضل، وتجد فيه سلامًا، وهدوءًا، وراحةً".
كتاب فردوس الآباء - الجزء الثالث - قصص وأقوال الآباء غير المعروفين - الصفحة ٤٢٧

📖 **قال شيخٌ:** تمسّك بالصمت، ولا تهتم بأي شيء أرضي، واهتم بتأملاتك، ارقد واستيقظ في مخافة الله، ولا تخف من محاربة الأثمة.
كتاب فردوس الآباء - الجزء الثالث - قصص وأقوال الآباء غير المعروفين - الصفحة ٤٣٥

📖 **سأل أخٌ شيخًا:** إذا جاءني أخٌ بأخبارٍ من العالم الخارجي، أو أخبرني بأمور غير لائقة، فهل تنصحني يا أبي أن أطلب منه ألا يفعل ذلك؟ فقال له الأب: كلاّ. فسأله الأخ: لماذا؟

📖 أجابه الشيخ: لأننا نحن أنفسنا لا نقدر أن نهرب من ذلك، فإذا قلنا لجارنا إنه يجب ألا يفعل ذلك، فإننا ربما نجد أنفسنا بعد ذلك نفعل الأمر بعينه. فسأله الأخ: إذن، ماذا أفعل؟

📖 فقال له الشيخ: إن احتفظنا بصمتنا، فإنّ القدوة وحدها تكفي لكي يفعل جارنا مثلنا.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآباء غير المعروفين ـ الصفحة ٤٤٣

📖 **سأل أخٌ شيخًا:** "ما هو الاتضاع؟"

📖 فأجاب الشيخ: "أن تعمل خيرًا مع الذي يعمل معك شرًّا".

📖 فقال الأخ: "ولنفرض أنّ الإنسان لم يبلغ إلى هذه القامة؟"

📖 فقال الشيخ: "فلنهرب، ونختار الصمت".

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآباء غير المعروفين ـ الصفحة ٤٤٣

📖 **سأل أخٌ شيخًا:**

📖 إذا كنتُ ساكنًا مع إخوة ورأيتُ أمرًا غير لائق، أَتريد لي أن أتكلم؟

📖 فقال الشيخ: إن كان يوجد مَنْ هم أكبر منك، أو مساوين لك في العمر، فسكوتك خيرٌ لك، لأنه يجعلك في سلامٍ، لأنك بذلك تجعل نفسك أقل من الآخرين، ومتحرِّرًا من الهمّ.

📖 فقال له الأخ: فماذا أفعل يا أبي لأن الأرواح تقلقني، وتحرِّضني على الكلام، وأظلّ مضطربًا؟

📖 فقال له الشيخ: إن كان لا بدّ من ذلك، فذكِّر الإخوة مرةً واحدةً باتضاع، وإن لم يسمعوا منك، اطرح ضيقك أمام الله، وهو نفسه يمنحك سلامًا، لأنّ كون الإنسان يطرح نفسه أمام الله يعني أنه يؤخِّر إرادته عن إرادة الآخرين، ويسلِّمها لله.

📖 تحفّظ بأن يكون اهتمامك بحسب مشيئة الله، ولا تتكلم عنهم بأيّة نميمة. وأنا أرى أنّ السكوت أفضل لأنه دليلٌ على الاتضاع.
كتاب فردوس الآباء - الجزء الثالث - قصص وأقوال الآباء غير المعروفين - الصفحة ٤٤٦

{٩}

القديس أنبا شيشوى

📖 **سأل أخٌ أبّا شيشوي:** إذا سرنا في طريق وضلَّ قائدنا الطريق فهل ينبغي أن ننبّهه؟ فأجابه الشيخ: لا.

📖 فقال له الأخ: هل نتركه إذن يضلّ بنا الطريق؟

📖 فقال له الشيخ: وماذا إذن، هل تأخذ عصا وتضربه بها؟

📖 إنني أعرف بعضًا من الإخوة كانوا سائرين وضلَّ قائدهم الطريق طوال الليل، وكانوا اثنا عشر أخًا، وعلموا كلهم أنهم كانوا تائهين، وصارع كل واحدٍ مع نفسه ألا يقول له ذلك.

📖 ولما طلع النهار تحقق القائد أنهم كانوا تائهين وقال لهم: اغفروا لي فقد ضللتُ الطريق'. فقالوا له كلهم: ' لقد علمنا ذلك ولكننا آثرنا السكوت! فلما سمع ذلك تعجّب جداً وقال: إنّ الإخوة يضبطون أنفسهم من الكلام حتى إلى الموت، وأعطى مجدًا لله.

📖 وكانت المسافة التي ضلّوها من الطريق اثنا عشر ميلاً!
كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٤٥٠

📖 **قال أنبا شيشوي يومًا ما عن نفسه:**

📖 ثقوا أنّ لي ثلاثين سنة لم أُصلِّ إلى الله عن أخطائي، بل كنتُ أُصلِّي قائلاً: "يا ربي يسوع أنقذني من لساني.

📖 ولا زلتُ حتى الآن كل يوم أسقط بسبب لساني وأُخطئ.

📖 سألتُ أبي أنبا شيشوي الذي من بترا والذي كان تلميذًا لأنبا أنطونيوس قائلاً: يا أبي، ما الذي يوافق الراهب؟

📖 فوضع أصابعه على فمه وقال لي: احفظ فمك يا ابني.
كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٤٥٦

📖 **قال شيخ:** سألتُ أنبا شيشوي: ' هل الهروب نافعٌ للراهب؟
📖 فوضع أصبعه على فمه وقال: إن حفظتَ نفسك من هذا، يا ابني، فهذا هو الهروب.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٥٦

{١٠}
أنبا بيمن المتوحد

📖 **وقال أنبا بيمين:**
📖 قد يبدو المرء صامتًا. ولكنه إذا كان يدين الآخرين في قلبه، فهو يتكلم بلا انقطاع. ولكنه قد يوجد آخر يتكلم من الصباح إلى المساء، ومع ذلك فهو في الحقيقة صامتٌ، أي أنه لا يقول شيئًا بلا منفعة.

📖 **سأل إخوةٌ شيخًا بخصوص القول السابق قائلين:**
📖 إذا كان أخٌ لم يغلب بعد قتال الأفكار، ولا زال يدين الآخرين في قلبه. فهل يجب أن يترك الهدوء ويطيش؟
📖 والذي غلب قتال الأفكار، وصار قلبه هادئًا مستريحًا، هل يجب أن يخرج من الهدوء، ويتكلم بين الناس كلام منفعة النهار كله، ومع ذلك يُحسَب كأنه صامت؟
📖 فقال الشيخ: إنّ الصامت الذي يدين آخرين، يظل في الهدوء بدون معرفة. فلو كان يذكر الله كل ساعة في قلبه.
📖 ويقاتل الأفكار الرديئة، ولا يدعها تُبطئ في قلبه، بل يقتلعها بالصلاة، والأعمال في كل حين. ويعرف نقص درجته، لما كان يدين غيره، بل إنه يُعتبر مقاتِلاً ومجاهِدًا وشجاعًا ونشيطًا.

📖 لأنّ الآباء يقولون: إننا لا نستطيع اقتلاع الأفكار الرديئة، بل إننا نجاهد ضدّها مثلما قال أنبا إشعياء: إنّ الله يطلب منك أن تغضب

على ذاتك، وتصنع خصومة مع عقلك، حتى لا يطيع، أو يتلذّذ بالأفكار الرديئة. وهكذا بعد وقتٍ معين من القتال تُقتَلَع الخطية.

📖 أمّا ذاك الذي يُدين غيره، فبينما هو في قلايته صامتًا، وتذكِّره الشياطين بأخٍ كان قد أحزنه، ولا يجاهد ليطرد من قلبه هذه الأفكار بالصلاة، والدموع، والتعب، بقدر قوته، بل يقبلها، ويلوم أخاه، وإذا قابله يشتمه، أو يُحزنه.

📖 فهذا الأخ، وهو في هدوئه، يكون قلبه متوقفًا عن ذكر الله والفضيلة. وهو طول النهار يطيش بعقله، ويلوم رئيس الدير، والمسئولين، وبقية الإخوة، ولا يُسرِع بإلقاء هذه الأفكار الشريرة من قلبه، بذكر الموت، وعذاب جهنم، ويطلب معونة الرب بصلاةٍ، ودموعٍ وتمرُّغ.

📖 كما لا يجب على الذي استراح من هذا القتال، أن يترك هدوءه، ويتكلم مع الآخرين بغير ضرورةٍ، طالما أنه يتكلم دائمًا كلامًا نافعًا.

📖 لأنّ الآباء لا يسمحون بذلك، ولا للذين يصيرون في أواخر أيامهم منتصرين، أن يخرجوا ويتكلموا بطياشةٍ.

📖 بل عليهم أن يمكثوا في الهدوء، حتى ساعة الموت.

📖 فالمتوحد ينبغي أن يتكمّل ليس في التدبير فحسب، بل أيضاً في التاورية، التي يسمونها كمال الكمال. فالكمال يُشبَّه بمخزن الملك.

📖 وكمال المعرفة {الاختبارية} يشبه الكنوز التي في هذا المخزن.

📖 وكما أنّ مخزن الملك بعد أن يُبنَى، لا يمتلئ في يومٍ واحدٍ، أو في شهرٍ، أو سنةٍ، بل كل أيام حياة الملك توضع فيه كنوزٌ جُدد وعتقاء.

📖 هكذا المتوحد الكامل، فهو يستغني كل يومٍ حتى ساعة موته، بالمعرفة والمواهب المختلفة من الروح القدس، حتى يصل إلى كمال الكمال. أما الذي يخرج بهواه من الهدوء، قبل موته، وكأنه كامل لا يحتاج إلى هدوء، فهو يُحرَم ليس من تلك المواهب الروحانية

فحسب، بل حتى الأوليات التي سبق أن اقتناها، تبعد من قلبه، وتصل آخرته إلى أفدح خسارة.

وذلك كما قال القديس يوحنا النبي {الأسيوطي}: إذا كمل الإنسان في الحب، ووصل إلى رؤية المسيح، يجب ألا يترك قلايته، ويتنقل ظنًّا منه أنه قد تكمّل.

بل يجب أن يثبت في الهدوء، حتى يتكمَّل، ويرتفع من درجةٍ إلى درجةٍ، إلى الطقس العالي، لكي يستحق المواهب، كل يوم على قدر عمله ونشاطه. وحتى لا يجد شيئًا يمنعه من شهوة رؤية ربنا، سواء كانت أوجاعًا، أو شياطين.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٣ - ٥٦٤



قال أنبا بيمين: إنّ أخًا سأل أنبا بامو إن كان جيدًا أن يمدح الإنسان جاره، فأجابه الشيخ قائلاً: الأفضل هو السكوت.

قال أنبا بامو:

إنني بنعمة الله منذ أن تركتُ العالم لم أندم على كلمة واحدة قلتها.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٤٣٣

سُئل أنبا بيمين: أيهما أفضل الكلام أم الصمت؟

فقال: الصمت من أجل الله جيدٌ، والكلام من أجل الله أيضاً جيد.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٤

قال شيخٌ: يوجد مَنْ يُراعي الصمت ليس كفضيلةٍ بل لتمجيد ذاته، أما الذي يصمت بحسب الله فهذه هي الفضيلة المرضية عند الله.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٤ - ٥٦٥

قال لي أخٌ: قال لي أنبا بيمين:

أترى هذا الإناء الفارغ؟ إذا ملأه أحدٌ بحيّاتٍ وعظاياتٍ وعقارب وتركه ممتلئًا هكذا ومغلقًا، ألا تموت هذه الزواحف كلها؟



📖 وإذا فتحت الإناء، فجميع هذه الحيوانات لا تخرج ولا تؤذي الناس.
📖 هكذا الحال مع الإنسان، فإذا ضبط لسانه، وأغلق فمه، تموت كل تلك الحيوانات داخله، ولكنه إذا جعل فمه يعمل ويتكلم، فإنّ الحيوانات المؤذية تخرج وتنهش هذا الأخ، والرب يغضب عليه.
كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٥

📖 **ذهب أخٌ لمقابلة الأب بيمين:** في الأسبوع الثاني من الصوم الكبير، وكلَّمه بخصوص أفكاره، فنال سلامًا في قلبه.
📖 ثم قال له: إنني كنتُ على وشك ألا أجيء إلى هنا اليوم.
📖 فسأله الشيخ عن السبب.
📖 فقال الأخ: قلتُ لنفسي ربما لا يسمح الأب لي بالدخول عنده بسبب الصوم. فقال له أنبا بيمين: نحن لم نتعلَّم أن نغلق الباب الخشبي، بل باب اللسان.
كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٥

📖 **قال أنبا بيمين:**
📖 "إن أردتَ أن تكتسب قوةً على حفظ الصمت، فلا تظن في نفسك أنك تكتسب فضيلةً روحانيةً. بل قُل: "إنني لستُ أهلاً أن أتكلم".
كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٥

📖 **وقال أيضاً: "**في كل الشدائد التي تقابلك، تكون النصرة مضمونة بأن تكون صامتًا".
كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٥

📖 **وقال أيضاً:** "إذا تذكر الإنسان ما هو مكتوبٌ: «بكلامك تتبرّر وبكلامك تُدان» {مت ١٢: ٣٧} لاختار لنفسه الصمت".
كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٥

📖 **قال أخٌ للأب بيمين: "**إذا رأيتُ شيئًا أتريد أن أخبرك به؟"
📖 فقال له الشيخ: "مكتوبٌ «من يجيب عن أمرٍ قبل أن يسمعه، فله حماقةٌ وعار» {أم ١٨: ١٣}، فإذا سُئلتَ تكلم، وإن لم تُسأل فاصمت".

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٥

📖 **قال أنبا بيمين: "**إن كنتَ صامتًا فستجد سلامًا أينما عشت".

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٥

📖 **قال أنبا بيمن:**

📖 "من يضبط فمه فإن أفكاره تموت، كالجرة التي يوجد فيها حيات وعقارب، وسد فمها {فوهتها}، فإنها تموت".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٢٧٣

📖 **سئل أنبا بيمن:** "أيهما أصلح: الكلام، أم الصمت؟".

📖 فقال: "إن الصمت من أجل الله جيد، كما إن الكلام من أجل الله جيد أيضاً".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٧٦

{١١}

كتاب حياة الصلاة

📖 قبل كل شيء يجب أن نلاحظ بكل اعتناء مبادئ الإنجيل، التي ترشدنا إلى الصلاة المغبوطة: ندخل مخدعنا، ونغلق بابنا ونصلي.

📖 ولكن كيف نتمم هذا الأمر عمليا؟

📖 أليس بأن نعزل أفكار العالم، والاهتمامات الباطلة، وندخل في عشرة ملتصقة بالرب! وما معنى الأبواب المغلقة في الصلاة؟

📖 أليس هو الهدوء، والصمت الكامل المقدس، والشفاه المغلقة المتخشعة أمام فاحص القلوب! وما معنى الصلاة لله في الخفاء؟

📖 أليس هو كتمان أمر سؤالنا، وطلبتنا، بحيث لا نكشفها ألا الله وحده!

📖 لذلك يجب أن نصلي في صمت كامل، لا لكي نتحاشى فقط التشويش على الإخوة الملازمين لنا، وعدم إزعاجهم بتمتماتنا، بل ولكي نخفي أمر صلاتنا، وسؤالنا عن أعدائنا، بل وأقرب المقربين

إلينا، وحينئذ نتمم الأمر: «إحفظ أبواب فمك عن المضطجعة في حضنك» {مي ٥: ٧}

الأب إسحق ـ في حديثه مع كاسيان



الصمت

كتاب حياة الصلاة الأرثوذكسية

الصمت هو كف العقل عن الهم بالعالم.

نسيان ما هو أسفل. معرفة سرية بالأمور العلوية.

ترك أفكار الحصول على ما هو أعلى منها.

الصمت هو النشاط الحق. والسير الحثيث نحو الله.

والصعود إليه بالتأمل.

والصمت هو العلامة الدالة على صحة النفس.

والتأمل هو ثمرة هذه الصحة التي بها يصير الإنسان شريك لطبيعة الله الفائقة غير الملموسة.

الصمت هو تطهير القلب، وإعداده للدخول في منطقة النور الإلهي غير المنطوق به، الذي يفوق كل شعور، وإحساس وتصوير.

والدة الإله اتحدت عقليا بالله، بدوام الصلاة والتأمل، وفتحت طريقا نحو السماء جديدا، سمت به فوق كل المبادئ والظنون، الذي هو الصمت العقلي، أو الصمت القلبي: «وأما مريم فكانت تحفظ جميع هذا الكلام متفكرة به في قلبها» {لو ٢:٩}.

«وكانت أمه تحفظ جميع هذه الأمور في قلبها» {لو ٠١: ٢}

رأت عظمة الله في نعمة الألوهية، وتلامست معها عن قرب، دون أن يكون للخيال، أو التصور، أو الشعور دخل في تحقيقها، للاطلاع على أسرار ابنها العجيب. كانت صامتة، وظلت كذلك، وتحت كل ضعف البشرية، فاستأهلت بذلك أن يتجسد منها إله العالم.

غريغوريوس بالاماس



📖 بداية الصمت، العزلة عن كل ضوضاء مزعجة للنفس.

📖 ونهاية الصمت، قلة الاكتراث بأي ضوضاء، وعدم التأثر بها، فيخرج الإنسان، ويدخل، وكله دعة، وحب، دون كلمة يلفظها.

📖 الرجل الصامت يحتفظ في نفسه بالهامات سماوية.

📖 مع الرجل الصامت تقف القوات السمائية، لتشترك معه في التسبيح والعبادة، بل وتتوق أن ترافقه على الدوام.

📖 شعرة صغيرة تزعج العين، واهتمام صغير يفسد الصمت، لأن الصمت عدوه الأفكار والاهتمامات، حتى التي تظهر أنها للخير.

📖 لاحظ أثناء تلحين المزامير، أن أحد الإخوة يقف بانسحاق وتخشع كبير أكثر من باقي الإخوة، وبالأخص عند بدء الصلاة، ويظهر كأنه يخاطب أحدا ما. فسألته أن يشرح لي معنى هذه العادة، ولما عرف أنه لا فائدة من إخفاء الأمر قال لي: يا أبي يوحنا عندي عادة أن أستجمع أفكاري وأستحضرها عند بدء الصلاة مناديا لها: «هيا تعالي لنعبد، هلمي إلى لنخر أمام المسيح إلهنا».

📖 الصمت بمعرفة هو صلاة.

📖 الصمت يحفظ حرارة القلب، ويدبر الأفكار، ويرصد الأعداء.

📖 يعلم الدموع. يذگر بالموت.

📖 الصمت هو نمو المعرفة، ومهيئ الأفكار الروحانية.

📖 الذي قد عرف مرارة سقطات اللسان، يحذر من الكلام. أما كثير الكلام، فلم يعرف نفسه بعد كما ينبغي.

📖 الذي أحب السكون فقد اقترب من الله، وكلما اقترب إليه، كلما استنار منه، فزاد صمته. أفضل للإنسان أن يسقط من مكان عال على الأرض، ولا يسقط من لسانه!!

📖 اغلق باب المخدع على الجسد، وباب الفم على اللسان، وباب القلب عن الشهوات والأفكار الكثيرة.

📖 أن الساكت يسمع من الله العجايب!

📖 صاحب السكوت هو الذي يفر من جميع الناس بغير بغضة.

الأب يوحنا الدرجي



🕮 بالصمت تحيا النفس، وتستنير بنور مجد الله، فترتفع من أمامها كل اهتمامات هذا العالم الزائلة، فتتحد بالله بغير إدراك.

🕮 إفهم أنت الآن أيها المفرز أيهما تختار، افحص وانظر أي الطريقين تتبعه ليدوم معك إلى الأبد.

🕮 أما إذا اخترت لنفسك طريق الحياة والنور، فتمسك به بكل حذر في كل حين، وفي كل مكان، إلى أن تعبر إلى هناك.

🕮 الروح أشار لي خفية، أن حدود هذا الطريق هو الصمت.

🕮 آه، من يعطي يميني سلطانا لأكشف هذا السر بالأحرف المكتوبة، للذين يتعذبون من أجل حب يسوع!

🕮 في خدمتي وصلاتي ما أعرف جهد، أو تعبا، لأني لا أتحرك بهواي، بل أنا أنصت فقط، وأستمع إلى الروح القدس في، فأشتعل حرارة وحبا. وهذا هو ما قيل أن الروح القدس يصلي فينا بأنات عجيبة لا ينطق بها!

🕮 إن كان لسانك متعود على كثرة الكلام، فقلبك منطفئ من حركات الروح النيرة، أما إذا كان فمك ساكتا بهدوء، فقلبك يشتعل دواما من حرارة الروح. إن كنت تتكلم بلسانك، وقلبك لا يتحرك بالصلاة، فكلامك هو خسارة.

🕮 سكِّت لسانك ليتكلم قلبك. وسكت قلبك ليتكلم الله!

الشيخ الروحاني



🕮 فالضرورة تلجئ الذين يهتمون بخلاص أنفسهم، ويتشوقون لمحبة ربنا، ولتكميل وصاياه المقدسة، أن يتدربوا على السكوت كل واحد حسب قدرته. ما وجد غبطة في الفضائل مثل أن يهدأ الإنسان ويكف عن جميع الأعمال، ويصمت عن كل حديث.

🕮 أما كمال هذا العمل، فهو مخفي عن معرفة الكثيرين.

🕮 إذا انقطع الإنسان عن كثرة الحديث مع الناس، فهو يرجع إلى ذاته،

ويقوم تدبير سيرته حسنا أمام الله.

📖 السكوت يبرد حرارة الآلام الوحشية من القلب، ويميت الشهوات الباطلة، ويجدد العقل. صلاة واحدة يصلي بها الإنسان وحده، خير من مائة صلاة يصنعها مع الناس.

📖 كل تدبير له تمهيد بتدبير يسبقه، فالصلاة لا بد أن يسبقها خلوة، والخلوة رفض العالم.

📖 كل إنسان لم يأخذ تجربة في السكون زمان طويلا، لا ترجو أن تتعلم منه شيئا عن الأمور المختصة بالملكوت، ولو كان حكيم ومعلما وله كثرة أعمال.

📖 قبل كل شيء نحن نكلف أنفسنا أن تهدأ وتسكت، وحينئذ من السكوت تولد لنا رغبة تدفعنا إليه. كل من هو كثير الكلام، حتى ولو كان عالما بأمور كثيرة، إعلم أنه فارغ من داخل.

📖 إن كنت محبا للحق، كن محبا للصمت.

📖 فالصمت يجعلك تنير كالشمس، وينقيك من عدم المعرفة.

📖 اليوم الذي لا تجلس فيه ساعة مع نفسك، وتفكر في أي شيء أخطأت، وبأي أمر سقطت، وتقوم ذاتك، لا تحسبه من عدد أيام حياتك. أحب السكون يا أخي، لأن فيه حياة لنفسك.

📖 بالسكون ترى ذاتك، وخارج عن السكون ما ترى ألا ما هو خارج عنك. وما دمت تنظر غيرك فلن ترى نفسك.

📖 هدىء حواسك الخارجية حتى يمكنك أن تهدئ الداخلية.

📖 السكوت كسب الحكمة ويجمع ملكات الفكر للمعرفة.

📖 الأفضل لك أن تكون قليل الكلام مع أنك عالم، ومحنك، وذو معرفة بتجربة الأشياء بداخلك، من أن تفيض أنهار تعاليم، مع عقل مرتبك، وحواس مضطربة.

📖 الفرق بين حكمة الروح، وحكمة العقل، أن الأولى تقودك إلى

الصمت، والثانية تدفعك إلى التبجح والملاججة.

📖 والصمت الحكيم يقودك إلى الاتضاع، أما التبجح والعناد فيقودك إلى الصلف والكبرياء.

📖 إذا كان لسانك يغلبك، فصدقني أنك لن تقدر أن تتحرر من الظلمة التي تحيط بك. الإنسان الذي يطلق لسانه على الناس بالجيد والرديء، لا يؤهل لنعمة الله.

📖 إذا أردت أن تعرف رجل الله: استدل عليه من دوام سكوته.

مار إسحق السرياني

كتاب حياة الصلاة الأرثوذكسية ـ البـــاب الثاني ـ نواحي النشاط الداخلي الصّلاة ـ الفصـل السابع: الصمت ـ صفحة ٤٠٥ ـ ٤٠٨

{١٢}

القديس باسيليوس الكبير

في أدب الكـلام

📖 جيد أن نميز الوقت الذي نتكلم فيه.

📖 والذي نقوله، نقوله من أجل المنفعة.

📖 والمنفعة هي في أن نتكلم عن الفضيلة في الوقت الذي يجب.

📖 أو إذا دعت الحاجة، ووجب الكلام، لنرد واحداً من ضلالة.

📖 أو نتكلم من أجل ربح، وبنيان السامعين.

📖 وما سوى ذلك ينبغي أن نرفضه، إذ ليس فيه ربح، وهو خارج عن الحاجة. ينبغي للناسك ألا يتأمل، أو يميل قلبه إلى كلام الهزء:

📖 فالذين تُهرق نفوسهم بالمزاح والضحك، يحيدون عن كلام الحق المستقيم، وينحلون من الفكر الثابت العالي، ويسقطون في الكلام القبيح، ثم في حفرة الشر. لأن النفس لا يمكن أن تكون متيقظة فيما للهِ، ومهرقة في كلام الهزء.

📖 فأما إذا دعت الحاجة دفعة إلى أن نقول كلام عزاء بلطف، لكي نحل قليلاً من عبوسة، وحزن الذي نخاطبه، ليخف ألم قلبه، فليكن

كلامنا حينئذ مملوء نعمة روحانية، متبلاً بـالملح، لكـي يُظهـر الكـلام الذي نقوله رائحة بخور تدبيرنا الداخلي المملوء حكمـة، ويـبهج قلـب الذي نخاطبه من جهتين:

📖 من جهة راحة قلبه، بما يجده من تخفيف لحزنه.

📖 ومن جهة نعمة معاني الكلام الذي نقوله له.

ميامر مار إسحق ونسكيات القديس باسيليوس ـ الجزء الأول ـ إصدار دير السريان ـ صفحة ١٧٧ ـ ٧٨

في آداب الكــلام

📖 **سئل**: عن مقدار الصوت في الكلام؟

📖 **فأجاب**: ينبغي أن يكون صوت المتكلم بمقدار ما يسمع المخاطب.

📖 والـذي يجعـل صـوته ناقصـاً عن مقدار الحاجـة، ويغمغم كلامـه، يستحق دينونة.

📖 وكذلك الذي يرفع صوته أكثر من حاجة الذي يخاطبه.

📖 ما خـلا الأمـور التـي تـدعو الضـرورة أن تصـرخ فيهـا، مـن أجـل إنسان رخو، أو بطيء في شغله، فتصير مثل مـن يوقظـه مـن النـوم، لأنـه قـد كتـب فـي الإنجيـل إن ربنـا صـنع هكـذا مـع اليهـود، أعنـي الموضع المكتوب فيه: "أن يسوع صرخ قائلاً: مـن يـؤمن بـي فلـيس يؤمن بي فقط، بل وبالذي أرسلني" {يو ١٢: ٤٤}.

ميامر مار إسحق ونسكيات القديس باسيليوس ـ الجزء الثاني ـ صفحة ٢٩١

📖 **آداب الحديث**: ينبغـي أن نبـذل قصـارى جهدنا فـي اختيـار طريقـة أحاديثنا وألفاظنا، فـلا نحتـد عنـدما لا يـروق لنـا محدثنا، أو نجـاوب بغرور، أو اعتقاد في ذواتنـا، أو نسـتعرض جهاداتنـا، ولا نقـاطع أي أحد عندما تكون لديه أشياء مفيـدة يقولهـا، ونتلهـف لنقاطعـه لنشـترك فـي الحـديث، لنظهـر حكمتنـا ومعرفتنـا، بـل ينبغـي أن نلاحـظ متـى نتدخل في الحديث، ومتى ننصت.

📖 يجب ألا نكون مغرورين بعلومنـا، ولا أيضـاً نبخـل فـي أن نشـترك بالمعلومات التي لـدينا. لـو تعلمنـا شـيئاً مـن شخصـا مـا، فـلا نحـاول إخفـاء مصـدره الحقيقـي، ونكـون مثـل الـذين يحـاولون بالكـذب أن

يسجلوا الأولاد كأولادهم الشرعيين وهم ليسوا كذلك.

📖 يجب أن نتأكد من المعلومات التي تقال لنا بدون محاباة، نبرات أصواتنا يجب أن تكون متوسطة، فلا تكون خافتة جداً حتى لا تسمع، ولا تكون قوية جداً حتى تزعج الأسماع.

📖 لنفكر جيداً، ونتأنى بدراسة دقيقة، عندما نجاوب أو نتكلم، ولابد أن نبذل قصارى جهدنا حتى لا نثير المتاعب لمن يتحدث إلينا، ونكون لطفاء في وسط الجماعة.

📖 لا نحاول أن نمتع نفوسنا، بأن نكون أصحاب نكتة، ولكن لنصنع مشاركة وجدانية مقدسة بتشجيع طيب ودود.

كتاب الطريق الى الفردوس - القديس باسيليوس الكبير - المقالة الرابعة - صفحة ٥١



📖 **وقال القديس باسيليوس:**

📖 "أبتعد من نظر وسماع مالا يفيد، فتتخلص من فعل ما لا يفيد".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ١٩٨

📖 **سُئل القديس باسيليوس:**

📖 "ما هي الكلمة {البطالة} التي نعطي عنها جواباً؟"

📖 فقال: "هي تلك التي ليست للبنيان، كقول الرسول: "كل كلمة قبيحة لا تخرج من أفواهكم، بل الكلمة الصالحة التي تكون للبنيان، وتعطي نعمة للذين يسمعونها".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٧٥

{١٣}

مار إفرام السرياني

📖 أقتنِ السكوت أيها الأخ بما أنه سور حصين، لأنه يجعلك أعلى من الآلام. فأنت تقصد في الاستعلاء، والآلام تروم إحدارك إلى أسفل، فأقتنِ السكوت بمخافة الله، فلا تصل إليك كافة نبل العدو، ولا

تضرك.

🕮 الصمت المقترن بمشيئة اللـه، هو مركبة نارية، من اقتناها يصعد إلى السماء، ويقنعك بذلك إيليا النبي كيف أحب السكوت، وتقوى اللـه، فصعد إلى السماء.



🕮 يا للسكوت نجاح العُبَّاد. يا للسكوت السُلَّم السماوي.

🕮 السكوت طريق ملك السماء. السكوت أم التخشع.

🕮 السكوت مسبب التوبة. السكوت مرآة ترى الخطايا.

🕮 موضح للإنسان ذنوبه. سبيل الدموع. والد الوداعة.

🕮 مسكن للتواضع. يجيب الإنسان إلى الترتيب السلامي.

🕮 مقترن بمخافة اللـه. منير الذهن. جاسوس الأفكار.

🕮 ومحتسب الإفراز. والد كل خير. توطيد الصوم.

🕮 ومعوق هيام البطن. مسبب المثابرة على الصلاة والقراءة.

🕮 سكون الأفكار. وميناء صاحي، جاعل النفس بلا اهتمام.

🕮 نير صالح، ووقر خفيف، ينيح ويحمل من يحمله.

🕮 سرور النفس، والقلب. لجام العينين، والسمع، واللسان.

🕮 يا لك من سكون مبغض العربدة. وعدو الوقاحة.

🕮 أم الوداعة. سجن الآلام. مؤازر كل فضيلة. مسبب هجر الاقتناء.

🕮 حقل المسيح المثمر الأثمار الصالحة. مقترن بخشية اللـه.

🕮 سور، وحصن للمريدين أن يجاهدوا من أجل ملك السماوات. نعم أقتنِ يا أخي هذا الحظ النفيس، كما اقتنته مريم، ولن ينتزع منها.

🕮 أرأيت أيها الأخ ما قدر السكوت، وكيف الرب يمدح من أقتناه، أقتنيه فتتنعم بربك جالساً عند رجليه، ملتصقاً به وحده، وقل بدالة: "لصقت نفسي وراءك، وإياي عضدت يمينك، من أجل هذا تمتلئ نفسي كأنَها ممتلئة من شحم ودسم".

🕮 أقتنِ هذا السكوت فإنه أحلى من العسل، لأن خبزاً وملحاً في

سكوت، أفضل من تنضديد ألوان الأغذية الفاخرة بِهم وحزن.

📖 أسمع القائل: "تعالوا إلى يا معشر المتعوبين، وثقيلي الأحمال وأنا أريحكم". فالرب يشاء أن يريحكم من الهموم، والغضب، والأتعاب، وغموم هذا الدهر. يشاء أن تكون بلا هم من عمل لبن مصر.

📖 يريد أن يدخلك البرية أي السكوت، ليضيء سبلك بعمود السحاب، لكي يطعمك المن أي خبز السكوت، وعدم الهم.

📖 ويورثك الأرض الصالحة، أعني أورشليم التي في العلا.

📖 نعم يا حبيبي حب السكوت، وإياه أقتنِ لتتنعم بطرق شواهد اللـه، كمن يتنعم بكافة الغنى، أقتنيه بمخافة اللـه، فيكون إله السلامة معك.

📖 لأن به يليق المجد والعز الآن وإلى آباد الدهور. آمين.

كتاب مقالات مار إفرام السرياني ـ المقالة الثامنة عشر ـ صفحة ١٢٤ ـ ١٢٥

📖 **{١٤}** أخ ما كان يضع مبادئ في الكنونيون، وكان يصمت دائماً ليقطع من ذاته الدالة، فقال عنه المبتدئون أخوته: "تراه من تورع ما يتكلم، ما يحسن يتكلم".

📖 وآخرون قالوا: "بل شيطاناً فيه". وكان الأخ يسمع هذه الأقوال وما يجاوبَهم، بل كان يعطي للـه في قلبه مجداً.

كتاب مقالات مار إفرام السرياني ـ المقالة التاسعة والعشرون ـ صفحة ٢٣٥ ـ ٢٣٦

📖 **قال مار إفرام:** من يكثر أقواله، يكثر لنفسه الخصومات، والبغضاء. ومن يحفظ فمه يُحب".

📖 "إن أحببت الصمت، ستقطع سفينة حياتك مسيرها بسكوت".

📖 "مثل الماء للسمك، هكذا السكوت للراهب، بتواضع قلب، ومحبة".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٧٣

{١٤}

كتاب الحرب اللامنظورة

{١} ضبط الحواس وحسن استخدامها	{٢} المواضيع الحسية {وسائل لضبط حواسنا}
{٣} تُرَجِّمة الانطباعات الحسية لدروس	{٤} دروس عامة في كيفية استخدام الحواس
{٥} في ضبط اللسان	

الفصل الحادي والعشرون

ضبط الحواس الخارجية، وحسن استخدامها

📖 على العطاش إلى البر، أن يفكروا مليا، ويعملوا دائما، من أجل ضبط الحواس الخمس جيدا، وتوجيهها حسنا: النظر، السمع، الشم، الذوق، واللمس. فقلوبنا تنزع على الدوام إلى طلب الراحة واللذة، والتي ينبغي أن تجدها في النظام الداخلي للأشياء، وذلك بحمل صورة اللـه في أعماقها.

📖 فالإنسان خلق على صورة اللـه، الذي هو مصدر كل راحة وتعزية، ألا أننا ابتعدنا عن اللـه بسقوطنا، وآثرنا ذواتنا، فقدنا ثباتنا بأنفسنا، ووقعنا في عبودية الجسد، وخرجنا من ذواتنا، وشرعنا نبحث عن المسرات والملذات، صارت حواسنا دليلا لنا ووسيطا.

📖 بالحواس تخرج النفس لتذوق الأشياء التي تعرفها {الحواس} وقد جرَّبتها صارت النفس تبتهج بما يبهج الحواس، فشرعت تبنى دائرة المسرات والملذات، وتعتبر التمتع بها بمثابة الخير الأول.

📖 لقد انقلب نظام الموجودات. بدل اللـه في الداخل، شرع القلب يبحث عن الملذات في الخارج، وهو راضٍ بها.

📖 فالذين استمعوا إلى صوت اللـه: " توبوا "، ها هم يتوبون، ويوطِّدون لأنفسهم ناموس إعادة تشييد نظام الحياة الأصيل.

📖 وأعنى: التوجه من الخارج نحو الداخل، ومن الداخل إلى اللـه، وذلك كي يعيشوا فيه وبه، ويكون هذا بالنسبة إليهم الخير الأول، فيحملون في داخلهم نبع كل تعزية.

📖 ورغم أن الخطوة الأولى في إعادة تشييد هذا النظام هي رغبة قوية، وعزم ثابت، ألا أنهم لا يبلغون غايتهم فورا.

📖 فمن سبق أن عقد العزم لابد له أن يواجه دأبا طويلا من الجهاد، ضد عاداته السالفة، وذلك لتحل محلها عادات أخرى، تتفق وشرعة الحياة الجديدة، هنا تكمن أهمية ضبط الحواس الخارجية واستعمالها.

📖 لكل حاسة سلسلة من المواضيع ترتبط بها، بعضها سار، وبعضها الآخر بخلاف ذلك.

📖 النفس تبتهج بالأمور السارة وتألفها معتادة عليها، وهكذا تكتسب قوة، بها تسعى إليها. بهذه الطريقة تُدْخِلْ كل حاسة إلى النفس شهوات عدة، وميولا عدة، وارتباطات شهوانية.

📖 الأهواء تختبئ في النفس ملازمة الصمت، عندما لا يكون هناك ما يثيرها ويحركها، وكثيرا ما تثيرها الأفكار المرتبطة بمواضيع هذه الشهوات.

📖 ألا أن السبب الرئيسي والأقوى الذي يثيرها، هو مثول المواضيع {مواضيع الشهوة} أمام الحواس، كي تجرِّبها وتختَّبرها.

📖 في هذه الحالة تنبعث الشهوة إليها بدون ضابط، في الإنسان الذي لم يصمم بعد على مقاومتها، "فتتولد الخطيئة، والخطيئة متى اكتملت تنتج موتا" " يع١: ١٥ ".

📖 ويتحقق كلام النبي في هذا الإنسان: "فالموت طلع إلى كوانا" " ار٩: ٢١ "، أي إلى الحواس، التي هي كوى النفس للاتصال بالعالم الخارجي. فالإنسان الذي يدع الشهوات تدخل إليه، فيجعلها تشن عليه حربا، هو عرضة للسقوط.

📖 على الإنسان أن يرسم لنفسه قانونا لا يتخلى عنه من أجل ضبط الحواس، واستعمالها، بطريقة لا تثير آية شهوات حسية، فلا يسمح بالدخول ألا لِمَا يُخمد الشهوات، ويثير مشاعر مضادة لها.

📖 وهكذا ترى يا أخي في أي من الأخطار يمكن للحواس أن تزجك. لذا انتبه لنفسك، وتعلم كيفية ترويضها.

📖 حاول بكل ما أوتيت من وسائل أن تَحُولْ دون تحرُّك حواسك هنا

وهناك كما يحلو لها. لا تحوّلِها إلى الملذات الحسية، بل على العكس، وجِّه خطاها إلى ما هو خير ونافع وضروري.

🕮 وإن كانت حواسك تجمح حتى الساعة إلى الملذات الحسية، فحاول من الآن فصاعدا وإلى المنتهى، أن تكبح جماحها، وتعود بها عن غيها. اضبطها جيدا.

🕮 وكما أنها كانت بالأمس أسيرة للمباهج الضارة والباطلة، عليها الآن أن تتقبل ما هو نافع من كل مخلوق، ومن كل شيء، فتدفعه للنفس كي تتولد الأفكار الروحية فيها، والتي من شأنها أن تجمع النفس في ذاتها، فتحلق بأجنحة التأمل الداخلي، وترفعها إلى معاينة الله وتمجيده.

🕮 كما يقول المبارك أوغسطينوس: بمقدار ما هناك من مخلوقات في العالم تخاطب الأبرار، بمقدار ما هناك أفكار وتأملات مقدسة تحرك في هؤلاء محبة الله، على الرغم من أن هذه المخلوقات بكماء ولا تتكلم. وأنت أيضاً، يمكنك أن تفعل ذلك على النحو التالي:

🕮 عندما يدانى حواسك موضوع حسي تراه، أو تسمعه، أو تشمه، أو تتذوقه، أو تلمسه، فافصل في ذهنك بين ما هو حسي ومادي منها، وبين ما هو من الروح الإلهي المبدع.

🕮 واعلم أن ما في هذه يستحيل أن يكون من ذاتها، فكل ما فيها هو من الله الذي يهبها الوجود، والخواص الحسنة، والجمال، والهيئة الحكيمة، للتأثير على الآخرين. فالله هو سبب ما فيها من جمال وروعة.

🕮 طبِّق مثل هذه الأفكار على كل الأمور المنظورة الأخرى، وافرح في داخلك بأن الله الواحد، هو أصل وعلّة كل هذه الكمالات العظيمة العجيبة المتنوعة القائمة في مخلوقاته، فهو يحوى في ذاته كل هذه الكمالات. وما تراه في خلائقه، ليس سوى انعكاس ضعيف، أو ظلال، لكمالات الله التي لا حدود لها.

🕮 درِّب فكرك على هذا لدى رؤية كل مخلوق، كي تألف النظر إلى الأمور الحسية، دون أن يستقر انتباهك على مظهرها الخارجي فقط، بل ينفذ إلى كنهها الإلهي، إلى جمالها الخفي غير المنظور، المعلن للذهن. وإن فعلت هذا، لن يعود هناك جانب خارجي للأشياء يجذب حواسك وشعورك، ولا يبقى سوى الجوهر الداخلي يثير ذهنك ويغذى تأملاته الروحية، ويحثك على تمجيد الرب.

🕮 وفيما تنظر إلى العناصر الأربعة: النار، الهواء، الماء، التراب، فكر في ماهيتها، وقوتها، وفعلها، فتمتلئ بهجة روحية، وتدعو للخالق العظيم الذي أبدعها: أيها الإله العظيم، الكثير القوة، العجيب في أعماله، أنا أسر وأبتهج لأنك وحدك أصل وعلة وجوهر وفعل وقوة كل مخلوق.

🕮 وعندما تنظر إلى السماء فتعاين الأجسام السماوية، الشمس والقمر والنجوم، وهي تعكس النور والضياء الذي منحه لها الله، ستقول بذهول: أيها النور الأبهى من كل الأنوار، والذي منه جاء كل نور إلى الوجود، سواء كان ماديا أو غير مادي!

🕮 أيها النور العجيب! يا فرحة الملائكة، وبهجة المغبوطين. يا من فيه تغوص الشاروبيم في تأمل ودهش على الدوام. أيها النور الذي الأنوار المادية هي ظلام حالك أمامه، إنني أسبحك وأمجدك أيها النور الحقيقي الذي يضئ كل إنسان آتٍ إلى العالم، امنحني أن أراك عقليا، فيفرح قلبي كل الفرح.

🕮 وعندما تنظر إلى الأشجار والأعشاب والنباتات متأملا، كيف تحيا وتتغذى وتنمو وتتكاثر، وأن وجودها ليس من ذاتها، بل من الروح المبدع الذي لا تراه، ألا أنه وحده يحييها، فإنك ستصرخ: " ها هي الحياة الحقيقية التي فيه، ومنه وبه تحيا وتنمو وتتوالد. أنت بهجة قلبي المحيية.

📖 وعندما ترى الحيوانات العجماء، ترتفع بعقلك إلى الله الذي منحها الحواس، والقوى كي تنتقل من مكان إلى آخر: يا نبع الحركة لكل الموجودات، يا من حرك كل شيء، وهو لا يتغير، كم أبتهج وأفرح بك أيها الساكن غير المتغيِّر.

📖 وعندما تنظر إلى ذاتك، وإلى الناس الآخرين، ترى أنك وحدك أعطيت هذه الرتبة السامية، فأنت وحدك بين المخلوقات الحية التي تدب على الأرض، وقد حباك الله عقلا، وجعلك تخدم الوحدة بين الخلائق المادية وغير المادية.

📖 تيقظ إذن لتمجيد وشكر الله خالقنا قائلا: أيها الثالوث الأبدي، الآب والابن والروح القدس المبارك إلى الأبد. إني أشكرك في كل آن، ليس فقط لأنك خلقتني على الأرض، وجعلتني ملكا على كل المخلوقات وأكرمتني، فخلقتني على مثالك، ووهبتني العقل والنطق والجسم الحي. إنما فوق كل شيء، لأنك منحتني إرادة حرة كي أماثلك بالفضائل، وتكون لي، أحويك في، وأفرح بك إلى الأبد.

📖 سأنتقل الآن إلى الحواس الخمس كلٍ على حدة:

📖 ١ــ النظر:

📖 عندما تنظر إلى جمال الخلائق وحسن تكوينها، افصل في ذهنك ما تراه، عما هو جوهرها الروحي. وتأمل كيف أن كل هذا الجمال المنظور هو من صنع الروح المبدع غير المنظور والكلى الجمال، الذي هو علة كل جمال خارجي. وإذ تمتلئ فرحا قل: " أيتها الجداول المتدفقة من نبع غير مخلوق، أيها المطر المحيي الآتي من بحر كل البركات غير المحدودة. كم أبتهج في قلبي عندما أعاين جمال خالقي غير المنظور الذي هو أصل وعلة كل جمال مخلوق. يا لها من عذوبة روحية تلك التي تملأني عندما أفكر بجمال إلهي الذي يتعذر على الكلمة وصفه، والفكر إدراكه، فهو مبدأ كل جمال ".

📖 **٢ـ السمع:**

📖 وإن سمعت صوتا شجيا، أو انسجام أصوات، أو غناء، فارفع ذهنك إلى اللـه وقل: يا انسجام كل انسجام، ياربي، كم أفرح بكمالاتـك التـي لا حدود لها، فكل شيء يندمج بك في انسجام كلـى، فينعكس على طغمة الملائكة في السماوات، وعلى الخليقة الكثيرة العدد على الأرض. هذه هي السيمفونية الكاملة فوق حدود التخيل.

📖 ربى متى يحين الوقت لأسمع بأذني قلبي صوتك الكلى العذوبة قائلا: "سلامي أعطيك". إنه السلام من الأهواء.

📖 إن صوتك عذب كما تنشد العروس في " نش٢: ١٤ ".

📖 **٣ـ الشم:**

📖 وإن صادف أن تنشقت طيبا معطرا، أو رائحة الأزهار، فارفع ذهنك فوق هذا العبير المادي، إلى عبير الروح القدس السري وقل:

📖 " يا شذى أجمل زهرة، أيها العطر الذي لا يفرغ، والذي انسكب على كل خلائق اللـه كما يقول: "أنا زهرة شارون وزنبقة الأودية" "نش٢: ١"، و "إن اسمك طيب مهراق" " نش١: ٣ ".

📖 يا نبع كل شذى، يا من يفوح أريجه الإلهي على كل الموجودات، فيغمر أسمى الملائكة وأنقاها، ليشمل أدنى الخلائق مفعما الكل بشذاه. هكذا حين اشتم إسحق رائحة يعقوب قال: "ها رائحة ولدى كرائحة حقل باركه الرب" " تك٢٧: ٢٧ ".

📖 **٤ـ الذوق:**

📖 عندما تأكل أو تشرب، فكر في اللـه الذي أعطى كل طعم مذاقة تبهجنا وتلذ لنا، وإذ تبتهج بالرب فقط، بادر إلى القول: يا نفسي ابتهجي، فشبعك ومسرتك وراحتك هي في اللـه.

📖 يمكنك أن تعرفيه، وتلتصقي به، وتجدي كل بهجة فيه حسب قول المرنم: " ذوقوا وانظروا ما أطيب الرب " " مز٣٤: ٨ "، إنها الأمر الذي عرفه سليمان فقال: " ثمرته حلوة لمذاقتي " " نش٢: ٣ ".



📖 ٥ـ اللمس:

📖 عندما تبادر إلى عمل ما، تذكر أن اللـه هو الذي وهبك القدرة والقوة على العمل، وأنه علة كل حركة، وأنك لا شيء سوى أداة حية بيده. ارتفع إليه بالعقل قائلا: " أيها الإله القدوس، رب الكل، ما الفرح الذي يملاني عندما أفكر إني بدونك لا أقوى على شيء، فأنت المحرك الأول في كل شيء.

📖 وعندما ترى في البعض صلاحا، أو حكمة، أو صدقا، أو أية فضيلة أخرى، بادر إلى فصل المنظور عن غير المنظور، وقل لإلهك:

📖 يا كنز الفضائل الذي لا يفرغ، كم تعظم فرحتي عندما أعاين وأدرك أن كل خير هو منك، وأن كل صلاحنا هو لا شيء إذا ما قِيس بكمالاتك الإلهية. أشكرك يا إلهي على كل هذا، وعلى كل شيء خيِّر عملته لقريبي. أذكر عوزي وفاقتي أيها المنعم علينا، تعرف مقدار تقصيري في كل فضيلة.

📖 وعلى العموم، ففي كل مرة تشعر أن في خلائق اللـه ما يسرك ويجذبك، لا تدع انتباهك يتوقف عند هذا الحد، إنما اعبر بفكرك إلى اللـه قائلا: يا إلهي، إن كانت خليقتك بهذا القدر من الجمال، والفرح، والبهجة، فكم بالحري أنت يا كلى الجمال والبهجة، والفرح وخالق الكل.

📖 فإن واظبت على هذا المنوال يا عزيزي، ستتمكن من معرفة اللـه بحواسك، وذلك برفع عقلك على الدوام مما هو مخلوق إلى الخالق، عندئذ سيكون وجود وهيئة كل شيء مخلوق، كتابا لاهوتيا، ومع أنك تعيش في هذا العالم الحسي، ألا أنك ستشترك في معرفة العالم الآتي.

📖 فالعالم كله والطبيعة برمتها، هي أداة نتبين من خلالها المهندس والفنان نفسه صانع الكل، الذي يعلن أفعاله وكمالاته غير المنظورة في المنظورات.

📖 ولا يميز ذلك ألا نظر الخلائق العاقلة. ويقول سليمان الحكيم: "بعظمة الخلائق وجمالها نرى اللـه بقياس" " حك١٣: ٥ ".

📖 من جهة ثانية يؤكد المبارك بولس: "إن أموره غير المنظورة تُرَى منذ خلق العالم، مدركة بالمصنوعات قدرته السرمدية ولاهوته" "رو١: ٢٠" في عالم اللـه، كل خلائقه تقوم بحكمة.

📖 فمن جهة تنوع الخلائق، ومن الأخرى، فقد حبا اللـه الناس قوة العقل، به يتأملون الخلائق، فيستشفون حكمة لا متناهية وراء خلقهم وترتيبهم. ومن شأن ذلك أن ينمى المعرفة والتأمل في الكلمة الأقنومى الذي به كان كل شيء " يو١: ٣ ".

📖 فمن الأفعال، نأتي إلى رؤية فاعلها، وليس لنا ألا أن نقضي بصواب ورصانة، فإن وجدنا إيمانا فيما قد خلق، فإننا سنرى في الخلائق خالقها.

كتاب الحرب اللامنظورة ـ القديس نيقوديم الاثوسي ـ صفحة ١٠٣ ـ ١٠٩

الفصل الثاني والعشرون

المواضيع الحسية وسائل نضبط بها حواسنا

📖 سبق أن بيَّنت كيف أننا من الأمور الحسية، نستطيع أن نرفع الذهن إلى التأمل في اللـه، والآن نتعلم طريقة أخرى نرفع بها ذهننا من الحسي إلى الإلهي، أي، بالعبور من الحسي للتأمل في تجسد اللـه الكلمة، وفي أسرار حياته المقدسة الطاهرة، وآلامه وموته.

📖 فالأمور الحسية التي في هذا العالم، يمكنها أن تكون إطارا لمثل هذا التأمل، إن استطاع الذهن أن يعبر من خلالها إلى عظمة اللـه ومجده، كونه علة وجودها، وعلة كل ما فيها من قوى "ملكات"، وكمالات، ووظائف، ومكانة بين كل الخلائق.

📖 بعد ذلك فكَّر في عظمة صلاح هذا الإله – التي لا حدود لها، علة كل ما هو مخلوق – الذي رغب أن يتنازل إلى مثل هذه المسكنة، والحقارة، فيصبح إنسانا، ويتألم ويموت من أجل الناس، ويسمح لمن

هم جبلة يديه أن يحملوا السلاح ضده ويصلبوه.

📖 فعندما ترى، أو تسمع، أو تلمس أسلحة وحبالا وسياطا، وأغصان الشوك، ومسامير ومطارق وسواها ... فكِّر كيف أن هذه استخدمت مرة كأدوات لتعذيب الرب.

📖 عندما ترى بيوتا فقيرة، أو أنك تحيا في واحد يشبهها، تذكر المغارة والمذود الذي وُلِدَ فيه ربَّك كإنسان.

📖 عندما ترى المطر ينهمر، تذكَّر قطرات الدم والعرق التي تساقطت من الجسد الإلهي، من يسوع الحلو، فخضبت أرض بستان الجثمانية.

📖 عندما تبصر البحر والقوارب تمخره، تذكَّر كيف مشى إلهك على المياه ووقف في السفينة يعلِّم الناس.

📖 عندما ترى الصخور، دعها تذكِّرك بتلك التي تشققت لحظة موت الرب. دع الأرض التي تطأها، تذكِّرك بالزلزال الذي حصل بُعيد آلام المسيح.

📖 ينبغي أن تعيد الشمس إلى ذهنك ذكريات الظلمة التي غشيتها آنذاك. ليذكِّرَك الماء، بالماء الذي امتزج بالدم المنبعث من جنب الرب، عندما طعنه الجندي بعد موته على الصليب.

📖 عندما تحتسى خمرا، أو أي مشروب آخر، تذكَّر الخل والمرارة التي دُفِعَتْ للرب كي يشربها على الصليب.

📖 عندما تلبس ثيابك، تذكَّر الكلمة الذي لبس جسدا بشريا، كي ما تلبس إلوهيته. وعندما ترى نفسك مستورا، فكر في المسيح ربك الذي سمح أن يتعرى للجلد والصلب من أجلك.

📖 إن شدَّك صوت شجي، فحول ذلك إلى المخلص الذي على شفتيه انسكبت كل عذوبة ونعمة حسب قول المرنم: "انسكبت النعمة على شفتيك" " مز٤٥: ٢ ".

📖 لحلاوة كلماته كان الشعب يتبعه، ولا يمل من الإصغاء إليه كما

يقول القديس لوقا: "لأن الشعب كان متعلقا به يسمع له" لو١٩: ٤٨.

📖 عندما تسمع همسا، وصياح أناس، تذكر صرخات اليهود: "خذه، خذه، اصلبه" " يو١٩: ١٥ "، والتي نفذت إلى مسامع الرب.

📖 عندما تعاين وجها جميلا، تذكَّر من هو أبهى جمالا من بني البشر " مز٤٥: ٢ "، ربنا يسوع المسيح الذي صلب حبا بك، واحتُقِر وأهين من الناس، وكان رجل آلام واختبر الحزن " اش٥٣: ٣ ".

📖 في كل مرة يرن جرس الساعة، تذكَّر الحزن المتفاقم الذي ملأ قلب ربنا يسوع، عندما كان في بستان الجثمانية، وكيف أنه اضطرب لدى اقتراب ساعة آلامه وموته، تخيَّل أنك تسمع ضربات المطارق عندما كان الرب يُسَمَّر على الصليب.

📖 وأقول بشكل عام، أنه كلَّما صافك أمر مؤلم في حياتك، أو حياة سواك، ضع في ذهنك أن أتعابنا وآلامنا هي لا شيء بالنظر إلى العذاب المبرح والجراح المؤلمة في جسد ربنا ونفسه، والتي احتملها من أجل خلاصنا.

كتاب الحرب اللامنظورة - القديس نيقوديم الاثوسي - صفحة ١١٠ - ١١١

الفصل الثالث والعشرون

كيف تُتَرجِّم الانطباعات الحسية إلى دروس مفيدة

📖 عندما تنظر أمورا تُسِر العين، وذات قيمة عند أهل الدنيا، فكر أنها لا شيء ومجرد غبار إذا قورنت بجمال السماوات وغناها، والتي ستصير من نصيبك بعد الموت، لا محالة، إن كنت قد رفضت كل أمور العالم.

📖 عندما تنظر إلى الشمس، فكر أن نفسك هي أكثر بهاءً وجمالا منها، إن هي امتلأت بنعمة الخالق.

📖 وإلا كانت أكثر ظلمة من الظلمة الخارجية.

📖 عندما تشيح بنظرك إلى السماوات، ارفع عين نفسك إلى السماء الأسمى، جاعلا فكرك هناك، واعلم أنها المكان المعد لسكناك، إن

كانت حياتك على الأرض مقدسة وبلا عيب.

🕮 عندما تسمع زقزقة العصافير فوق الأشجار أيام الربيع، أو أية نغمة مطربة أخرى، فارفع ذهنك إلى أكثر الأنغام حلاوة، أعنى التي في الفردوس، وفكر في " هلليلويا " التي تنشد في السماء على الدوام مع ترانيم الملائكة.

🕮 صل إلى الله كي يعطيك أن ترنم بتسابيحه إلى الأبد مع الملائكة كما ورد في الرؤيا: "بعد هذا سمعت صوتا عظيما من جمع كثير في السماء قائلا: هلليلويا، الخلاص، والمجد، والكرامة، والقدرة، للرب إلهنا" "رؤ١٩: ١ ".

🕮 عندما تشعر بالانجذاب إلى جمال إنسان، تذكر أن هذه الهيئة الجذابة تخفي ورائها أفعى الجحيم المستعدة لقتلك، أو على الأقل تثخنك بالجراح، وقل لها: " أيتها الأفعى التي تقف كاللص وتريد أن تبتلعني ... إن محاولاتك لا تجدي وباطلة، لأن الله سندي.

🕮 بعدها التفت إلى الله وقل: " مبارك أنت يا إلهي لأنك فضحت لنا أعدائنا المتسترين، ولم تدفعنا فريسة لأسنانهم " " مز١٢٤: ٦ ".

🕮 ثم توجه إلى جراح من صلب لأجلنا، واتحد ذهنك بها متأملا بما عاناه ربنا في جسده الطاهر، كي يعتقك من المآثم، ويجعلك تمج شهوات الجسد.

🕮 كذلك فإني أذكرك بسلاح قوى به تبعد غواية الجمال الحسي، عندما تسقط في مثل هذه الغواية، بادر إلى الغوص بذهنك، وفكر مليا فيما سيؤول إليه هذا المخلوق الجذاب بعد الموت؟ إنه جيفة متهرئة ورميم نتن يعج بالدود.

🕮 عندما تسير في أي مكان، فكر بكل خطوة تخطوها إنها تدنيك من القبر. عندما ترى الطيور وهي تحلق في الفضاء، أو تبصر الأنهار تجرى سريعة، تأمل في حياتك التي تعبر على نحو أسرع نحو نهايتها.

📖 عندما تهب رياح هوجاء، وتحتجب السماء وراء السحب الداكنة، عندما تسمع صوت الرعد، وتلمح وميض البرق، تذكر يوم الدينونة الرهيب، وصل إلى اللـه جاثيا، كي يمدك بالقوة كي تعد نفسك آنذاك للمثول أمام وجه عظمته المرهوب.

📖 عندما تحل بك ضيقات متعددة، لا تنسى أن تروض ذهنك على الإفادة من الأفكار الخشوعية الملازمة لهذه الضيقات.

📖 لكن قبل البدء بأي شيء، اعمل التالي:

📖 تأمل في إرادة اللـه الضابط الكل، متيقنا أن هذه كانت لخيرك وخلاصك، فاللـه بحكمته وجوده ومحبته، قضى أن تعاني ما تعاني.

📖 تهلل بالرب الذي أعلن لك محبته في مثل هذه الحالات، فأتاح لك سانحة بها تبرهن عن تسليم مشيئتك له برغبة تامة من كل القلب، في كل شيء يشاء أن يرسله لك.

📖 قل في قلبك: هذه مشيئة اللـه مغروسة في، بمحبته لي سبق أن رتب من قبل الأزمنة أنه ينبغي لي أن أحتمل هذا الألم، أو الغم، أو الفقدان، أو الجور، ليكن اسم ربى الجزيل الرحمة مباركا.

📖 عندما يراودك فكر صالح أنسبه للـه، وتأكد أنه منه، رافعا الحمد له. وعندما تنشغل بقراءة كلمة اللـه، اجعله ماثلا أمامك وراء كل كلمة، معتبرا هذه الكلمات نفسا حيا ينبعث من فمه الإلهي.

📖 عندما ترى الشمس تغيب في المساء، والظلمة ترخى سدولها، فينكفئ النور، كما هو الحال في الكسوف، تنهد مصليا إلى اللـه ألا يطرحك في الظلمة الخارجية.

📖 عندما ترى الصليب، فاذكر أنه رايتنا وقوتنا، التي لا تهزم في الحرب الروحية، وإن أنت ابتعدت عنه، تقع في أيدي أعدائك، أما إذا بقيت في كنفه وظله، فتعرج إلى السماء، وتدخلها بمجد ونصرة.

📖 عندما ترى أيقونة والدة الإله القديسة، ارتفع إليها بقلبك واشكرها،

فهي قد أبدت الاستعداد، فسلمت نفسها إلى مشيئة اللـه كي تلد وترضع وتربى منقذ العالم، وتشفع فينا، وتحمينا، وتعيننا في الحرب الروحية.

🕮 وعندما ترى أيقونات القديسين، فتذكر صلواتهم وشفاعتهم من أجلك أمام اللـه، ولا تنسى أنهم يحاربون إلى جانبك في الحروب الروحية غير المنظورة.

🕮 فقد سبق لهم أن حاربوا أثناء حياتهم بشجاعة وبسالة وهزموا الأعداء، فكشفوا لنا فن الحرب. فإن أنت شعرت بمؤازرتهم في القتال، اعلم أنك ستنال الإكليل مثلهم، مع النصرة في المجد السماوي الأبدي. عندما ترى كنيسة، فبالإضافة إلى الأفكار الحسنة الكثيرة، تذكر أنك أنت نفسك هيكل اللـه كما كتب: " أنتم هيكل اللـه الحي " " ٢كو٦: ١٦ ".

🕮 علينا أن نحافظ على هذا الهيكل كي يكون طاهرا، وبلا عيب.

🕮 عندما تسمع أجراس الكنيسة، فاذكر تحية رئيس الملائكة إلى والدة الإله: " سلام لك أيتها المنعم عليها..." " لو١: ٢٨ ".

🕮 متأملا في الأفكار التالية: اشكر اللـه الذي أرسل إليك هذه البشرى السارة التي هي بداية خلاصك. تهلل مع والدة الإله من أجل العظمة التي ارتقت إليها بفعل عمق تواضعها.

🕮 اشترك وإياها مع رئيس الملائكة جبرائيل في عبادة الكرمة الإلهية التي حبلت بها في بطنها الطاهرة، وخير لك أن تردد السبح هذا على الدوام، في النهار مقرونا بما ذكرت، جاعلا إياه أساسا لحياتك، تؤديه ثلاث مرات كل يوم على الأقل: في الصباح، ونصف النهار، وفي المساء. وباختصار فأنا سوف أسدى إليك النصيحة التالية: تيقظ على الدوام، وكن مرهفا من جهة علاقتك بحواسك.

📖 لا تسمح لما يأتيك عبرها، بإثارة أهوائك وتغذيتها. إنما استعملها على نحو لا تخرج فيه عن إرضاء اللـه على الدوام، وفي كل شيء.

📖 لا تكن منقادا من إرادتك.

📖 ولكي يسهل عليك بلوغ هذا، فبالإضافة إلى رفع الأفكار من الحسي إلى ما هو روحي، روّض نفسك على ما ذكرت في الفصول الأولى، أي، لا تنجذب إلى أمر، أو تنفر منه على عجل، بل ادرس الخطوة المناسبة بإزاء كل حالة على حدة.

📖 وذلك بتعقل وبأسباب مستقيمة، وذلك كله كي تنسجم انطباعات الحواس، ومشيئة اللـه، التي ندركها بوصاياه.

📖 وأضيف أنه لا يليق بك أن تمارس كل السبل الآنفة الذكر كي تستخدم الحواس في المقاصد الروحية دائما.

📖 يُفترض أن تجمع ذهنك في القلب، وتبقى هناك بمعية الرب الذي يعينك في نصرتك على أعدائك وأهوائك، وذلك إما بالمقاومة الداخلية المباشرة، أو بممارسة الفضائل المضادة لها.

📖 وقد عنيتُ بكلامي عن الطرق الآنفة الذكر، تلك التي تعرفها، والتي يمكنك استخدامها، عند الحاجة. ما من ريب في أن كل شيء ينفع في حربنا الروحية، وذلك كي تلبس أمورنا الحسية رداءً روحيا.

كتاب الحرب اللامنظورة ـ القديس نيقوديم الاثوسي ـ صفحة ١١٢ ـ ١١٥

الفصل الرابع والعشرون

دروس عامة في كيفية استخدام الحواس

📖 بقى لي أن أعلن القواعد العريضة في استعمال الحواس الخارجية، وذلك للحيلولة دون فساد قيمنا، ونظامنا الروحي، بفعل الانطباعات التي تنقلها "الحواس". لذا اسمع: قبل كل شيء يا عزيزي، أرصد بكل حرص هذين اللصين الذين يسلبان بخفة وعجل، وأعني عينيك.

📖 لا تسمح لهما بالنظر بفضول إلى وجوه النساء، سواء الجميلات، أو غير الجميلات، ولا حتى إلى الرجال، لاسيما الصغار منهم عديمي

اللحى.

📖 لا تدع عينيك تحدقان إلى الأجساد العارية، ليس فقط أجساد الآخرين، بل جسدك نفسه أيضاً، فالفضول المقرون بنظرات شهوانية، يولِّد في القلب هوى الزنى، ويسهِّل فعل الشهوة التي تستحق الدينونة حسب قول الرب: " إن من ينظر إلى امرأة ليشتهيها فقد زنى بها في قلبه " " مت٥: ٢٨ ".

📖 لقد كتب أحد الحكماء يقول: " تتولد الشهوة من النظر ".

📖 سليمان الحكيم نفسه ينصحنا بأن لا ننخدع بغواية العين، ولا ننجرح بلذة الجمال: " لا تشتهين جمالها بقلبك، ولا تؤخذ بهدبها "

📖 " أم٦: ٢٥ ". وإليك أمثلة عن العواقب الوخيمة التي تترتب على النظرات الشريرة: أبناء الله انجذبوا " نسل شيث وأنوش "، نحو بنات قايين، حينما نظروا إليهن " تك٦ ".

📖 لقد رأى شكيم بن حمور الحوى، دينه ابنة يعقوب، فسقط معها " تك٣٤ ". جمال دليلة استبد بقلب شمشون " قضاة١٦ ".

📖 داوود سقط لما نظر إلى بثشبع " ٢صم١١ ".

📖 شيخان من قضاة الشعب أثيرا لما نظرا إلى جمال سوسنه "دانيال١٣". تنبه جيدا من النظر بلهفة إلى منظر الطعام والشراب.

📖 تذكر أمنا حواء التي نظرت إلى الشجرة المحرَّمة في جنة عدن، فتجرَّأت وأكلت منها، وهكذا جنت الموت على نفسها، وعلى كل نسلها. لا تحدق بشهوة إلى الأثواب الجميلة، أو إلى فضة، أو ذهب، أو إلى لمعان الأزياء العالمية، كي لا تتسل إلى نفسك عبر العين، أهواء المجد الباطل، وحب المال. بل جُدَّ في أثر داوود الذي تمنى " حول عيني عن مشاهدة الباطل " " مز١١٩: ٣٧ ".

📖 وعلى العموم انتبه من النظر إلى الرقص، أو الحفلات، أو المهرجانات، أو المجادلات، أو الخصومات، وكل كلام فارغ،

والأمور غير اللائقة والمعيبة، التي يهواها العالم المجنون، لكن الناموس يمجّها، وينهى عنها.

📖 اهرب وأنت تغمض عينيك عن هذا كله، كي لا يمتلئ قلبك بحركات الأهواء، وخيالك بصور غير لائقة، فتكون تقاتل نفسك بنفسك.

📖 إن عدم صمودك في الحرب، يتأتى من إيثارك الأهواء في نفسك.

📖 ليكن ارتياد الكنائس مرغوبا عندك.

📖 وليكن نظرك في الأيقونات والكتب المقدسة.

📖 تأمل في القبور والمدافن وسواها، من الأمور التي تضفي على القلب تخشعا وقداسة.

📖 لا تصغ إلى الأغاني والموسيقى، والأحاديث الماجنة التي تحرك الشهوة، فهي تملأ النفس بالخيالات الشريرة، وتقود إلى الزنى، كونها تضرم نيران الشهوة الجسدية في القلب.

📖 لا تصغ إلى المزاح والضجيج الباطل.

📖 ولا إلى روايات البطولات التافهة، وإن سمعتها مرة، فلا تفرح، ولا تنزل إلى دركاتها، فلا يليق بالمسيحي، التلذذ بمثل هذه الأمور التي تبهج فاسدي القلب والأخلاق، الذين تكلم عنهم الرسول قائلا: " يصرفون مسامعهم عن الحق وينزعون إلى الخرافات " " ٢تي٤: ٤ ".

📖 لا تصغ إلى النميمة، والنقد، والافتراء التي يتناقلها البعض ضد إخوتهم، خليق بك أن تلجمها إن أمكن، أو تتوارى كي لا تسمعها.

📖 فالقديس باسيليوس الكبير يعتبر أن النمام والواشي، كلاهما يستوجبان الحرم الكنسي.

📖 لا تصغ إلى الأحاديث التافهة التي يقضي فيها أهل العالم سواد وقتهم، لا تُسرَّ بها، فالناموس يأمرنا بعدم قبول الخبر الكاذب

📖 " خر٢٣: ١ ". سليمان يردد الأمر نفسه فيقول: " أبعد عني الباطل والكذب " " أم٣٠: ٨ ".

📖 وكما قال الرب " كل كلمة بطالة يتكلم بها الناس سوف يعطون عنها حسابا يوم الدين " " مت١٢: ٣٦".

📖 حذار عموما من الاستمتاع بأية كلمة، أو حديث، فقد يلحق الضرر بنفسك، لاسيما التملق، ومديح المرائين، كما يقول النبي إشعياء : "مرشدوك يا شعبي مضلون وطريق مسالك يبلعون" "إش٣: ١٢".

📖 أما أنت، فأحبب سماع الكلمات الإلهية، والترانيم المقدسة، والمزامير، وكل ما هو صالح ومقدس ومفيد للنفس ويزوِّدها بالحكمة .... لاسيما محبة توبيخ الذات، وقبول الاهانات الموجهة ضدك.

📖 راقب حاسة الشم، واحفظ أنفك من متعة العطور التي قد تثير فيك أفكارا وصورا شهوانية، لا تستخدمها، ولا تعطر نفسك بها، لا تتنشقها بلذة شهوانية وتراخٍ، فهذا يلائم النسوة الرديئات، لا أهل الحكمة.

📖 فالعطور تضعف شجاعة النفس، وتحرك الأهواء الجسدية مع الشهوات، وربما تؤدى إلى السقطة.

📖 بهذا تنطبق عليك ويلات عاموس النبي ضد مستعمل العطور المثيرة: " ويل للذين يدهنون بأفضل الأدهان " " عا٦: ١ – ٦ "، فيكون بدل العطر عفونة " إش٣: ٢٤ ".

📖 احفظ حنجرتك وجوفك كي لا تستبد بها الأطعمة اللذيذة والمشروبات المسكرة. أما إذا أطلقت لها العنان، فإنك سترزح تحت أهواء أخرى وأعمال شريرة، كالكذب والمداهنة وحتى السرقة.

📖 وإذا استبدت بك شهوة الموائد، يمكنها أن ترمى بك إلى حضيض الملذات الجسدية، والشهوات البهيمية التي تفعل بما دون البطن، "... الشاربون من كؤوس الخمر " " عا٦: ٤ – ٦ ".

📖 تحفَّظ من اللمس، والضغط بالأيدي، ومن احتضان الآخرين لامرأة كانت أم لرجل، صغارا كانوا أم كبارا، بما في ذلك جسدك نفسه، ألا

عند الضرورة.

📖 لا تلمس أجزاء محددة، فكلما تفاقمت اللمسات غير اللائقة، كلما نمت ثورة الشهوات التي من شأنها أن تؤدى إلى ارتكاب الفعل الردئ نفسه.

📖 كل الحواس تساند حركة الشهوة مداورة، حتى ارتكاب الخطيئة. فالذي يبلغ به الأمر أن يلمس ما لا يليق لمسه، يصعب عليه العدول عن ارتكاب الخطيئة.

📖 وتجارب اللمس تصل أيضاً إلى ما نرتدي من ملابس، وثياب فوق الرأس والجسد، والأحذية أيضاً.

📖 احذر أن تُلبس جسمك ثيابا ناعمة، ملونة، أو لماعة، أو أن تضع على رأسك غطاء باهظ الثمن، أو أن تحتذي أحذية غالية، فهذه شؤون النساء الرديئات، ولا يليق بالرجال تعاطيها.

📖 إنما ليكن لباسك محتشما ووقورا بقصد حماية الجسم من قر الشتاء، وحر الصيف، كي لا تسمع الكلام إلى الغَنِى الذي لبس البز والأرجوان: " أذكر أنك استوفيت خيراتك في حياتك " " لو١٦: ٢٥ ".

📖 وأيضا كي لا يجوز فيك وعيد حزقيال: " فتنزل جميع رؤساء البحر عن كراسيهم، ويخلعون جببهم، وينزعون ثيابهم المطرزة " " حز٢٦: ١٦".

📖 تحت هذه اللائحة يندرج أيضاً: كثرة الاستحمام، البيوت الفخمة والمنيفة، والسجاد الفخم، والرياش الفاخر مع الأسرة الوثيرة، والاستلقاء عليها.

📖 حذار من هذا كله مادمت تبدى نقاوة هي السبب في الصور والحركات والإثارات الشهوانية وأعمال الجسد، لئلا يصيبك ما أصاب الذين توعَّدهم عاموس: " ويل .... المستلقون على أسرة من عاج ..." " عا٦: ١- ٤ ".

📖 إن ما سبق أن ذكرته هو تراب حُكِمْ على الحية "المجرِب" أن

تلعقه، وهو طعام تغتذى به أهواؤنا الجسدية أيضاً.

📖 فعندما تحتقر هذه الأمور، ولا تلتفت إليها، إنما تتسلَّح بالشجاعة كي تحول دون انسلالها إلى نفسك وقلبك عبر الحواس، فأنا أؤكد لك أنك ستسحق بأس الشر والأهواء، لأنك ستقطع عنها ما تقتات به لتنمو. أما أنت فتصبح بعد أمد قصير، من الظافرين الشجعان في الحرب الروحية. لقد جاء في سفر أيوب: " الليث هالك لعدم الفريسة " أي٤: ١١ ".

📖 الليث هو الشرير، عدونا الدائم، الذي سرعان ما يفر ممن حجب عنه طعامه، فبتر واستأصل كل الحركات الشهوانية المتولدة بفعل الحواس الخارجية.

📖 قال الراهب جوبيوس في كتابات البطريرك فوطيوس: "الشيطان أشبه بأسد النمل، فهو يشرع في إفساد الإنسان، بزجه في خطايا صغيرة، صغر النمل.

📖 فعندما يعتاد الإنسان عليها، ويألفها، يعود ليلقيه في الكبيرة منها.

📖 هكذا حال الشيطان، فهو في البداية يبدو ضعيفا، وصغيرا كالنملة، لكنه سرعان ما يتحول فيظهر ماردا ضخما، وليثا شرسا".

كتاب الحرب اللامنظورة ـ القديس نيقوديم الاثوسي ـ صفحة ١١٦ ـ ١١٩

الفصل الخامس والعشرون

في ضبط اللسان

📖 إنها ضرورة قصوى أن نضبط لساننا ونلجمه.

📖 فمحرك اللسان هو القلب، وما يملأ القلب هو الذي يخرج إلى الخارج بواسطة اللسان. وعلى العكس، فالمشاعر التي تخرج من القلب عن طريق اللسان من شأنها أن تتمتَّن، وتتجذر في القلب.

📖 وهكذا، فالقلب هو عامل أساسي في استعدادنا الداخلي.

📖 الأحاسيس الطيبة الحسنة، هي على الدوام صامتة، أما تلك التي

تبحث عن تجسيد بالكلمات فكثيرا ما تكون أنانية وذاتية، فهي تبغي التعبير عما يُطرى محبتنا لذواتنا.

🕮 كثيرا ما تتولد الثرثرة من المجد الفارغ، بحيث نتوهم معرفة الكثير، وهكذا نسعى إلى زخرفة رأينا في موضوع النقاش، كي يلقى استحسانا أكثر من رأى الآخرين.

🕮 بهذا نحن نتلمس بالخبرة شرا لا قدرة لنا على مقاومته، فنتشدق بسيل من الكلام، وبلجاجة وتكرار، كي نعبر عن رأينا ذاته مقحمين أنفسنا في قلوب الآخرين كمعلمين.

🕮 وكثيرا ما نحلم أن نجعل الناس تلامذة لنا في موضوع يفقهونه أكثر من معلم، وهذا على أية حال يشير إلى الأوضاع التي تكون فيها موضوعات الحديث جديرة بكل انتباه.

🕮 كثيرا ما تكون الثرثرة رديفا للكلام الباطل، عندها لا يعود هناك من كلام يكفي للتعبير عن الشرور التي تتولد من هذه العادة الذميمة.

🕮 والثرثرة عموما قادرة أن تشرِّع أبواب النفس، فيفرغ القلب من الحرارة والتقوى. أما الأحاديث التافهة فلها نفس المفعول، إنما بصورة أكثر فعلا وتأثيرا.

🕮 فمن شأن الثرثرة أن تشتت انتباه المرء لنفسه، وأن تجعل القلب مجردا من كل غطاء وحماية، وهكذا تشرع الميول الشهوانية والأهواء بالانسلال إلى النفس.

🕮 وكثيرا ما يكون ذلك بنجاح بحيث أن القلب بعد حديث تافه لا يعود يرضى ألا بالنزوع إلى ارتكاب الأعمال الشهوانية، والأحاديث التافهة هي باب الاغتياب والوقيعة، ومروجة الإشاعات المغرضة المختلفة. والآراء المزيفة من شأنها أيضاً أن تغرس بذار المشاحنة والنزاع، فتخنق العمل الذهني الداخلي.

🕮 إنها غطاء الجهل وعلامة لانتفاء المعرفة الرصينة.

📖 بعد حديث كهذا، يرتفع ضباب عشق الذات، ليعم أرجاء النفس، فيخلف بعد ذهابه إحساسا بالبلادة والفشل.
📖 أليس في هذا دليل أن النفس قد سرقت قسرا؟

📖 ولكي أبين كيف يصعب على الثرثار النجاة من الأخطاء والأذى، أسوق قولا ليعقوب الرسول يرى فيه أن حفظ اللسان في الحدود اللائقة به، هو من سمات الكاملين: " إن كان أحد لا يعثر في الكلام، فهو إنسان كامل قادر أيضاً أن يلجم كل الجسد " "يع٣: ٢".
📖 ما أن يبدأ اللسان بالكلام بدافع الشهوة، حتى ينطلق كالفرس الجامح غير الملجوم، فيغشى ليس فقط أعماله الصالحة إنما الضارة أيضاً.
📖 هذا ما جعل الرسول يدعو اللسان " شرا لا يضبط مملوء سما مميتا " "يع٣: ٨ ". وقبله بكثير قال سليمان: " كثرة الكلام لا تخلو من معصية، أما الضابط شفتيه فعاقل " "أم١٠: ١٩ ".
📖 ليكن كلامنا على العموم، على غرار الجامعة، في أن الثرثار يبدى حماقة، والجاهل يكثر الكلام "جا١٠: ١٤ ".
📖 لا يطل حديثك لإنسان لا يسمعك بقلب سليم، وذلك كي لا تضايقه فيبغضك كما جاء في الكتاب " الكثير الكلام يمقت، و المتسلط جورا يبغض " "سى٢٠: ٨ ".

📖 حذار من الكلام بسلطان، أو قسوة، فهذان لا يليقان، ومن شأنهما أن يجعلا الناس تشك بك، وبفكرتك عن ذاتك.
📖 لا تتكلم عن نفسك، أو شأنك، أو أنسبائك، ألا عند الضرورة، وباختصار وبكلام قليل قدر الإمكان.
📖 أما إذا رأيت من يتحدثون عن ذواتهم بإسهاب، فجاهد كي لا تحذو حذوهم، حتى ولو بدت كلماتهم متمسكنة، وتوحي بتقارب فكرى.
📖 أما عن جارك وأحواله، فتكلم، لكن على قدر ما تستطيع من الاختصار، حتى ولو كان كلامك في مثل هذه الأمور لخيره ومنفعته.

أثناء الكلام لا تنسى نصيحة القديس ثلاسيوس وهى: " هناك خمسة أوضاع للحديث إلى الآخرين. اعمد إلى ثلاثة بتمييز، ودونما خوف.

وليكن استخدامك للرابع قليلا.

لكن حذار من استعمال الخامس " " فيلوكاليا – المئوية الأولى- ٦٩".

لقد فهم البعض أن الثلاثة الأولى هي: نعم ـ لا ـ أو.

وفهم الرابع على أنه يتعلق بالأمور غير المتيقنة.

أما الخامس فهو عن الأمور التي لا نعرفها أبدا.

ما معنى هذا الكلام؟ معناه أنك من جهة الأمور التي تتيقن من صحتها، أو خطئها، أو وضوحها، ليكن كلامك باقتناع على أن هذا صحيح ـ خطأ ـ أو واضح.

أما من جهة الأمور المشكوك بصحتها، فلازم الصمت، لكن عند الضرورة صرح أنها غير أكيدة، وذلك كي يأتي حكمك صائبا.

وما تجهله لا تنطق به أبدا.

ويقول آخر: لدينا خمس صيغ من الكلام:

واحدة للنداء، عندما تخاطب إنسانا.

وأخرى للاستفهام، عندما تطرح سؤالا.

والثالثة لالتماس العطف، لدى التعبير عن أمنية، أو رجاء.

وأخرى للجزم، عندما نتكلم على نحو قاطع في أمر من الأمور.

وأخرى للأمر، عندما نتكلم عن شأن ما بقوة وسلطان.

من هذه الخمس استعمل الثلاث الأولى بدون تحفظ.

والرابع فنادرا. أما الأخير، فلا تعمد إلى استعماله أبدا.

ليكن كلامك عن اللـه بوقار، لاسيما عن حبه وخيريته.

لكن انتبه في ألا تخطئ فتسئ إليه، وتسبب عثرة لدى السامعين البسطاء، لذا يليق بك سماع الآخرين في هذا الموضوع، فتجعل كلماتهم في بيت كنزك الخفي " القلب ".

أما عندما يكون الكلام في غير شأن اللـه، فاسمح لنبرات الصوت

فقط أن تدخل مسمعك، دون أن ينسل الفكر إلى ذهنك الذي ينبغي أن يكون موجها نحو اللـه بثبات.

🕮 وإن كانت الضرورة تدعوك إلى الاستماع، كي تفهم ما يقال، أو كي تجيب برد مناسب، لا تنسى في سماعك وكلامك أن ترفع عيني ذهنك إلى اللـه.

🕮 فكر في عظمته، وتذكر أنه لا يكف عن النظر إليك، سواء برضى، أو بامتعاض، وذلك حسب فكر قلبك، وأفكارك، وحركاتك.

🕮 عندما تتهيأ للكلام، بادر إلى فحص أفكارك جيدا لاسيما التي تروم التلفظ بها، وهكذا تجد أمورا كان من الأفضل التكتم عنها.

🕮 فثمة أمور نظن أنه يحسن التعبير عنها، لكن من الأجدى أن ندفنها في قبر السكوت، أحيانا، ستدرك هذا الأمر، عندها بادر إلى التوقف عن الكلام. الصمت قوة عظيمة في الحرب الروحية.

🕮 إنه رجاء أكيد بنيل النصرة.

🕮 يحبه ذاك الذي لا يثق بنفسه، بل يتكل على اللـه.

🕮 الصمت حارس للصلاة المقدسة.

🕮 إنه عون كبير في التدريب على الفضائل.

🕮 الصمت هو علامة الحكمة الروحية.

🕮 ويقول القديس إسحاق السرياني: "حراسة اللسان لا ترفع الذهن إلى اللـه وحسب، إنما تعطى دفعا داخليا قويا لإتمام الأعمال المنظورة التي يؤديها الجسد، الصمت بمعرفة هو استنارة في الأعمال الخفية" الفصل ٣١ من الطبعة الروسية ".

🕮 وفي موضع آخر نراه يمدح الصمت قائلا: "إن جعلت كل أعمال النسك في كفة، وجعلت الصمت في الأخرى، لرجحت كفة الأخيرة على الأولى".

🕮 أيضاً: "الصمت سر الدهر الآتي، أما الكلام فهو وسيلة هذا العالم".

🕮 ألا أن القديس برصنوفيوس يجعل الصمت في مرتبة تسمو على

التعليم بكلمة اللـه فيقول: "إن كنت كاملا فـي كل مـا يتعلـق بـالتعليم، فاعلم أن الصمت أجدر، وأنه أكثر مجدا وفخرا".

🕮 يمكن للمرء أن يكون صامتا عندما لا يملك ما يجيب به.

🕮 كما ويمكن أن يصمت آخر، لأنه عارف بالوقت "من السـاكتين من يسـكت لأنـه لا يجـد جوابـا، ومـن يسـكت لأنـه يعـرف الأوقات" سي٢٠: ٦.

🕮 ويضيف القديس إسحاق السرياني دواعـي أخرى للصـمت فيقول: "قـد يصـمت المـرء مـن أجـل مجـد بشـرى، أو طمعـا فـي فضـيلة السكوت، أو أنه يصمت ليشترك مع اللـه في قلبه في الخفاء.

🕮 وهذا الأخير لا يريد أن يشتت يقظة ذهنه أمام اللـه "

🕮 وعلـى العمـوم فحـافظ الصـمت، عاقـل وحكـيم ومرهـف الإحساس" سـي٢٠: ١ ـ ٥ ". سـأبين لـك سـبيلا بسـيطا مسـتقيما يجـود عليك بالصمت: واظب على هذا التدريب، وهو نفسه كفيل أن يلقنك ما ينبغي عمله، ويمنحك عونا للمضي فيه بحرارة متزايدة.

🕮 فكر جيدا، قدر المستطاع، في الأضرار والنتـائج الوخيمـة المترتبـة على الثرثرة، والكلام بدون تمييز.

🕮 فكر في الثمار البهية التي تجنيها من الصمت بحكمة.

🕮 وما أن تذوق ثمرة الصمت الطيبة، لن تكـون بعـد ذلـك بحاجـة إلـى المزيد من الدروس عنه.

كتاب الحرب اللامنظورة ـ القديس نيقوديم الاثوسي ـ صفحة ١٢٠ ـ ١٢٣



{١٥}

القديس غريغوريوس السينائي

🕮 ١٠٣ ـ أول التزامـات الصـمت هـو: أن يتحلـى الإنسـان بالإيمـان، والصبر. وبكل قلبه، وقوته، وقدرته، تكـون المحبـة ديدنـه، والرجـاء نبراسه. حتى لو بواسطة الافتقار للحماس، أو لأي سبب آخـر، يفشـل

المؤمن في الحصول هنا على ما يريد، فعندما يترك هذا العالم، من المستحيل ألا يتقبل تثبيت ثمار الإيمان، والجهاد، وألا يحصل على الخلاص بواسطة يسوع المسيح، الذي هو خلاص وفداء نفوسنا، الإله المتجسد الكلمة.

📖 ولكن غير المؤمن عندما يترك هذا العالم، يكون ملعونا إلى الأبد، حقا هو ملعون دائما، كما يقول الرب: "من لم يؤمن يدن" {مر١٦: ١٦}. لأن من يكون عبدا لشهواته، وينشد المجد بين الناس، بدلا من مجد الله، لا يكون إنسانا مؤمنا {يو٥: ٤٤}. ومع أن كلماته تظهره مؤمنا، ألا أنه فقط يخدع نفسه دون أن يدرك، لأنه سوف يسمع "لأنك لم تقبلني في قلبك، بل ألقيتني وراء ظهرك. فإني كذلك سأطرحك خارجا".

📖 لكن كل شخص أمين يجب أن يمتلئ بالرجاء، ويؤمن بالله الحق، كما يشهد بذلك الكتاب المقدس، وأن يعترف بضعفه كي يتفادى عذاب جهنم، حيث لا تكون هناك مغفرة.

📖 ١٠٤ ـ لا شيء يجعل القلب نادما، والنفس متواضعة، أفضل من: الخلوة الحكيمة، والصمت التام.

📖 ولا شيء أعظم قوة في إزعاج حالة الصمت، وفي حرمانه من مساعدة الله، ألا هذه الانفعالات الرئيسية، وهي: العجرفة، والشره في الأكل، والثرثرة، والاهتمامات الباطلة، والكبرياء، والاعتزاز بالنفس الذي هو: سيد كل الانفعالات.

📖 وكل من يسمح لنفسه بأن يتعود على هذه الانفعالات، سوف يصير مع الوقت متدثرا بأكفان سميكة من الظلمة، إلى أن يكون في النهاية خامدا تماما. ومع ذلك إذا رجع إلى نفسه، وابتدأ الممارسة الواجبة في إيمان وغيرة، فإنه سوف ينال مرة أخرى ما ينشده، وبخاصة إذا كان يبحث عنه في اتضاع.

📖 لكن إذا أهمل وتكاسل، حتى يتحكم فيه أحد هذه الانفعالات، فإن قوات الشر تهاجمه، وتظفر به، ثم تبيد نفسه تماما، وحينئذ تكون نفسه ممتلئة بالارتباكات الشيطانية، والاضطرابات وتصير "بابل أخرى" "وتكون أواخر ذلك الإنسان أشر من أوائله" " مت١٢: ٤٥ ".

📖 ومن ثم يتحول هذا الإنسان إلى عدو لدود، يفترى دائما على كل من يمارس الصمت بسلاطة لسان، كأنه سلاح ماض، أو سيف ذو حدين.

📖 ١٠٥ ـ بعد أن تلوث مياه الانفعال بحر الصمت، وتعكره، وتفيض على النفس، فإنه من الممكن عبوره فقط في النور، وبمركب السيادة النفسية التامة، وعدم الاقتناء.

📖 لأن الإفراط والتعلق بالأشياء، تسببان تيارات انفعالية، تفيض على تربة القلب، وترسب فيه كل أوحال، وقذارة الأفكار، هكذا تربك العقل، وتظلم القلب، وتثقل الجسم.

📖 كل هذه الأشياء تبعث الإهمال، والموت إلى القلب والنفس، وتحرمهما الشعور، والميل الطبيعي.

كتاب الفيلوكاليا عن صلاة القلب ـ القديس غريغوريوس السينائي ـ صفحة ٧٦ ـ ٧٨

{١٧}

قداسة البابا شنودة الثالث

عظة١: بين الصمت والكلام	عظة٢: الصمت والكلام
عظة٤: الكلام	عظة٣: اللسان

عظة١

ما بين الصمت والكلام

باسم الآب والابن والروح القدس
الاله الواحد آمين

📖 ١. أريد أن أكلمكم عن نقطة أساسية في حياتكم وهي الكلام:

📖 قد يتخيل البعض أن الخطايا التي تؤدي إلى جهنم هي الأكل، والزنا، والسرقة، وخطايا كهذه. لكن ممكن خطايا اللسان تؤدي إلى جهنم أيضاً، كما قال القديس باسيليوس الكبير "ماذا أستفيد إذا فعلت كل البر ثم قلت لأخي يا أحمق وذهبت إلى جهنم". والكتاب يقول "من قال يا أحمق يكون مستوجب نار جهنم" {مت ٥: ٢٢}.

📖 إذًا ممكن كلمة واحدة تضيع الإنسان، والكتاب يقول "بكلامك تتبرر وبكلامك تدان" {مت ١٢: ٣٧} أي ممكن الدينونة تأتي بسبب الكلام.

📖 **٢. لهذا كان آباؤنا محترسين جداً من جهة الكلام:**

📖 ومعلمنا يعقوب الرسول تقريبا كتب إصحاح كامل عن اللسان، وخطايا اللسان، ذكر فيه أهمية خطايا اللسان، وكيف أن اللسان عضو صغير ولكن يقول عنه الكتاب "هكذا جعل في أعضائنا اللسان الذي يدنس الجسم كله، ويضرم دائرة الكون، ويضرم من جهنم" {يع٣:١}، أي يشعل الكون كله، وهو نفسه يشعل من جهنم، ويدنس الجسم كله، فاعتبر أن خطايا اللسان هي خطايا دنس، وخطايا نجاسة، ربما إنسان يتخيل أنه طاهر وبلسانه يكون نجسا.

📖 ٣. والسيد المسيح حينما عاتبه الكتبة والفريسيون على أن تلاميذه يأكلون بأيدي غير مغسولة قال "ليس ما يدخل الفم ينجس الإنسان، بل ما يخرج من الفم هذا ينجس الإنسان" {مت ١٠: ١١}.

📖 أي: قد يكون الكلام الذي يخرج من الفم هو الذي ينجس الإنسان، إذا مرة يقول "يدس الجسم: ومرة يقول "ينجس الإنسان" ومرة يقول "يضرم من جهنم".

📖 ٤. لهذا كان الآباء يحترسون كثيرا فيما يقولونه، ويدربون أنفسهم

على الصمت، وعلى الأقل إن لم يستطيع الإنسان الصمت فإنه يستطيع قلة الكلام، لأن الكتاب يقول في صراحة " كثرة الكلام لا تخلو من معصية" {أم ١٠:١٩}.

📖 حتى بالنسبة إلى القديسين أنفسهم كانوا يحترسون: كان القديس أبو مقار الكبير يقول لتلاميذه وهم خارجون من الكنيسة "فروا يا إخوة فروا" فيقولون: "من أين نفر وقد تركنا العالم كله؟"، فكان يضع يده على فمه ويقول "من هذا فروا". فروا من الكلام الذي يجعل الإنسان مستحق جهنم.

📖 ٦. لنرى معلمنا يعقوب ماذا يقول "إن كان أحد لا يعثر في الكلام فذاك رجل كامل، قادر أن يلجم كل الجسد أيضاً" {يع٣:٢} أي: الكاملون فقط هم الذين ينجون من أخطاء اللسان. ومع هذا نجد قديسا عظيمة مثل أرسانيوس، وكان رجلا كاملا، وأيضا كان يهرب من الكلام حتى مع القديسين!

خطايا اللسان

📖 ٧. يا ليت كل إنسان بصراحة كاملة يجلس بينه وبين نفسه، ويحسب خطايا اللسان التي يقع فيها كم هي. يحسب خطايا اللسان بدقة وفي غير تحيز لنفسه، وفي غير تبرير، ويرى كم خطأ من أخطاء اللسان، ويعترف بها كلها.

📖 ٨. العجيب أن البعض أحيانا يعتذر ويقول أنا أخطئ بلساني لكن قلبي أبيض من الداخل. هذا حسب تعاليم الكتاب غير صحيح، لماذا؟ لأن الكتاب يقول "من فيض القلب يتكلم الفم" {مت ١٢: ٣٩}، وفي بعض الترجمات "من فضلة القلب"، من فيض القلب يتكلم اللسان.

📖 ويقول: "الإنسان الصالح من الكنز الصالح في القلب يخرج الصالحات. والإنسان الشرير من الكنز الشرير يخرج الشرور" {مت

١٢: ٣٠}. أي: إن كان قلبك أبيض تكون ألفاظك بيضاء، وإن كانت ألفاظك خاطئة يكون في قلبك أخطاء. كيف؟

📖 ٩. مثلا لنفرض إنسان يتكلم كلام به قسوة بالنسبة لغيره، ألفاظه قاسية، أو جارحة، هذا يدل على أن القلب به قسوة إن لم يكن القلب به قسوة لا تكن الألفاظ بها قسوة وكان الإنسان يحترس في كل لفظ، وتكون ألفاظه رقيقة، لذلك الشخص الرقيق ألفاظه رقيقة، والشخص العنيف ألفاظه عنيفة، والشخص الذي قلبه مملوء بإدانة الآخرين تجد ألفاظه مملوءة إدانة للآخرين، من فيض القلب يتكلم اللسان، اللسان تعبير عن حالة القلب من الداخل.

📖 ١٠. توجد ملاحظة أريد أن أقولها لكم بالنسبة للكلام:

📖 إن كل كلمة تخرج من فمك لا تستطيع أن تسترجعها مرة أخرى، خرجت وحسبت عليك لا تستطيع أن تعيدها. قد تعتذر عنها، قد تقول لم يكن قصدي، قد تبررها، قد تندم عليها، لكن لا تستطيع أن تعيدها، خرجت، فالإنسان الذي يحترس قبل أن يتكلم، وليس أن يحاسب نفسه فقط بعد أن يتكلم.

📖 ١١. ما أعجب هذه العبارة التي قالها داود النبي في المزمور بروح الصلاة "ضع يارب حافظة لفمي، وبابا حصيناً لشفتي" {مز١٤١:٣}، لماذا؟ حتى لا أتكلم، لئلا أخطئ بلساني، إذا كان يوجد باب حصين فمتى أفتح فمي؟ أنا لا أفتحه، أنت يارب افتح شفتي فينطق فمي بتسبيحك، أنت الذي تفتح شفتي.

📖 ١٢. وهنا أسأل السؤال: هل في كل مرة أنت تتكلم يكون الرب هو الذي فتح شفتيك للكلام؟ إن كان الله هو الذي فتح شفتيك الكلام حينئذ سينطق فمك بتسبحته.

📖 الإنسان الصالح إذا تكلم يكون كلامه للبنيان: يبني النفوس - يبني

سامعيه ـ اسأل نفسك هل كلامك البنيان أم لا؟ بالطبع هناك كلام كله خطأ باللسان، مثل الكذب، والمبالغة، التجديف، الشتيمة، الثرثرة التي لا قيمة لها وتضيع الوقت.

📖 ١٣. هناك أمور أخرى للسان تختص بالآخرين مثل إنسان يتكلم فيجرح شعور غيره أثناء كلامه، أو يضحك فيسخر من غيره، وغيره يتعب من هذه السخرية ولا يستطيع أن يرد، أو ليس فقط يضحك على غيره بل يضحك الغير عليه، يتهكم، أو شخص يهين غيره بالكلام، أو يتهم غيره أثناء الكلام، أو إنسان يحقق مع غيره أثناء الكلام، أو إنسان يتدخل في شئون غيره بأي طريقة أثناء الكلام، كيف؟ والمسيح قال "من أقامني عليكم قاضيا أو مقسما" {لو ١٢:١٦}، وهو قاضي الكل. فأنت أيضاً من أقامك قاضيا على غيرك لكي تحقق، أو تحكم، أو تتدخل في شئون غيرك؟

📖 ١٤. **الضحك**: مفروض إذا ضحك الإنسان كما قلت من قبل في إحدى المحاضرات، قد تضحك مع الناس، لكن لا تضحك على الناس. أي إنسان تعبان تقول له كلمة فكاهة، تفرحه، أو تعزيه.

📖 موقف محرج قد يخرج منه الشخص بكلمة ضحك. لكن لا يتحول إلى مستوى المستهزئين. أو إنسان يصبح إنساناً مهذارً. فكل شيء بمقدار يمر يكون بمقدار وليس فيه خطأ، ولا جرح للناس. أي إن كان الضحك للبنيان يمر، لكن إن لم يكن هكذا لا يمر. وإن كان بحساب يمر، لكن إن زاد عن حده لا يمر.

📖 ١٥. اجلس بينك وبين نفسك، واعرف ما هي أخطاء لسانك. هل في كل يوم تتراكم عليك أخطاؤك بسبب لسانك؟ الكتاب يقول: "إن أعثرتك عينك اقلعها" {مت ١٨: ٩}. "إن أعثرتك يديك فاقطعها" {مر ٩: ٤٣} إذا أعثرك لسانك على الأقل أصمت.

📖 ١٦. خطية اللسان في الواقع خطية مزدوجة. ما معنى مزدوجة؟

📖 أي ليست كخطية الفكر قاصرة على صاحبها، وإنما هي تؤذي المتكلم، والسامع أيضاً. أي إنسان يكون جالسا في هدوء فيجد طارقا قد طرقه، ويريد أن يحكي معه، فيصب في أذنيه كلام يتعبه.

📖 يقول ليتني ما جلست هذه الجلسة، ليتني ما سمعت. بالكلام يدخل إلى ذهنه أفكار تتعبه، أو يسئ علاقته مع آخرين. أو يشوه آخرين في نظره. أو يأتي له بشكوك بالكلام، لأن الشك مرض ينتقل بالعدوى من إنسان لآخر أحيانا.

📖 ١٧. إنسان عنده شكوك يجلس مع آخر فيجعله يشك مثله. ليس ضرورية شكوك في العقيدة، بل قد تكون شكوك في الآخرين. شكوك في معاملة عامة. إنسان عنده تذمر يتكلم بكلام تذمر فينقل مرض التذمر إلى غيره، فتجد غيره خرج متذمراً. إنسان متضايق يصب ضيقه في الآخرين، فيخرجون متضايقين. عدوى.

📖 ١٨. إذا خطية مزدوجة. خطية لسان بالنسبة للمتكلم من جهة كلامه. وخطية إعثار آخرين، أو إحزان آخرين، بالنسبة للنتائج التي تحدث للمستمع. وقد تتوب أنت عن خطية اللسان، لكن كيف تعالج نتائجها بالنسبة للآخرين الذين سمعوك؟ هذا سؤال؟!

📖 أي إذا وقعت في خطية فكر بينك وبين نفسك، تستطيع أن تعالج الفكر، لكن إذا أخطأت باللسان، واللسان أضر غيرك، وأنت مع نفسك تعالج نفسك، لكن غيرك الذي أضير كيف تعالجه؟

📖 ١٩. ولهذا يقول الكتاب نصيحة جميلة جداً: "ليكن كل إنسان مسرعا في الاستماع، مبطئا في التكلم، مبطناً في الغضب" {يع ١٩:١}، وقال أيضاً: "الاستماع أفضل من الذبيحة، والإصغاء أفضل من الكباش" {اصم ١٠: ٢٢}.

📖 لما تكون مبطئ في التكلم، من فائدتها أنك تزن الكلمة قبل أن

تقولها، وتفكر فيها قبل أن تقولها. ليس فقط تفكر في الكلمة قبل قولها هل هي صحيحة أم خاطئة، بل غيرك أيضاً كيف يفهمها. نتائجها بالنسبة للسامع ما هي؟ ممكن كلمة تعمل مشكلة.

📖 ٢٠. مشاكل كثيرة بدأت بالكلام. كل المتاعب التي تعبتها البشرية من جهة خطية آدم وحواء كيف بدأت؟ بكلمة قالتها الحية لحواء. بهذه الكلمة ما زالت البشرية تدفع الثمن حتى الآن: "أحقا قال الله لا تأكلا من كل شجر الجنة ... لن تموتا" {تك٣:١- ٤}.

📖 كلام، والكلام أحدث تأثيره، والبشرية ضاعت، وهلكت، واضطر الله أن يفدي البشرية، ودخلت في قصة طويلة قصة الخلاص، وكان بابها الكلام.

📖 ٢١. صدقوني أن السلام بين الناس يدخل فيه إلى حد كبير الكلام. والكلام الكثير هو الذي يضيع السلام بين الناس بعضها البعض. والصامتون هم في حالة أكثر سلامة من المتكلمين. لو عرف الإنسان هذا لاشترى سلامه مع الآخرين بقليل من الصمت، أو على الأقل باحتراس في الكلام. وتدقيق في كل لفظ.

📖 ٢٢. اختيار الألفاظ فضيلة كبيرة. تخير نوع اللفظ الذي تقوله. قد يعبر إنسان عن أفكاره بكلمة هادئة، وآخر يعبر عن أفكاره بكلمة تسبب مشكلة، والفرق بين الاثنين أن هذا يختار لفظة هادئة، والآخر يختار لفظ جارحة، أو مقلقة، أو يفهم بمعاني متعبة.

📖 تخير الألفاظ. متى يتخير الإنسان الألفاظ؟ إذا أطاع كلمة الرسول: "مبطنة في التكلم".

📖 ٢٣. يوجد إنسان يتكلم كثيراً، وفي أي وقت بلا رقابة، وبلا تدقيق، بلا ضابط. كل كلمة تأتي إلى ذهنه يلفظها فمه، وليكن ما يكون بعد ذلك. وكثرة الكلام لا تخلو من معصية" {أم١٠:١٩}. وإذا تكلمت بدون

تفكير ستخطئ. هل أنت كامل؟ الكتاب يقول: "إن كان أحد لا يعثر في الكلام فذاك رجل كامل، قادر أن يلجم كل الجسد أيضاً" {يع٣:٢}. يا ليتنا نراجع أنفسنا في موضوع الكلام.

📖 ٢٤. أخطاء اللسان كثيرة جداً.

📖 وممكن كل خطأ من أخطاء اللسان يحتاج محاضرة كاملة لنفهمه فيها. شيء أخير أريد أن أقوله. إن هناك إنسانا حساسا لكلامه، يدرك بسرعة خطأه في الكلام لكي يتوب عنه ويصلحه. وإنسان آخر ليس له حساسية فيخطئ ولا يحس، ويتطور في أخطائه من سيء لأسوا، دون أن يلومه ضميره. ليس لديه حساسية للكلام، وقد يجرح غيره ويقول لم أقصد آسف، وتكون بالفعل كلمة جارحة.

📖 ٢٥. الإنسان الحساس يعرف الكلمة التي لا تجرح، والكلمة الجارحة. كونوا حريصين في كلامكم، مدققين في ألفاظكم، ولتكن ألفاظكم للبنيان، وتذكروا قول الكتاب عن عروس النشيد: "شفتاك يا عروس تقطران شهدا" {نش ٤:١١}

📖 فهل فمك يقطر شهدا؟ هل كله روحيات؟ وهل كل من يستمع إليك يستمع إلى منفعة؟ اسأل نفسك: هناك أشخاص تغوي غربلة الآخرين والمثل يقول: "من غربل الناس نخلوه" لا يتركوه. شخص يمسك آخر، ويمطره كلام ونقد. على الأقل إن لم ينطق بلسانه ردا عليه، قلبه يتعب داخله، وقد يرد الله بدلا عنه.

📖 ٢٦. لهذا نجد أن القديس أرسانيوس قال عبارة جميلة: "كثيراً ما تكلمت فندمت، أما عن سكوتي فقط ما ندمت". بالطبع كلنا نحفظ هذه العبارة، لكن المهم ما فاعلية هذه العبارة في حياتنا، وقلوبنا وسلوكنا؟

📖 سهل جداً أن نقص قصة أرسانيوس، لكن ليس سهل أن نحيا حياته. سهل أن يردد عبارة حكيمة، لكن ليس من السهل أن يجعل هذه العبارة جزء من حياته: "كثيرا ما تكلمت فندمت، أما عن سكوتي فما

ندمت قط".

📖 ٢٧. إذا هناك أخطاء في الكلام تجعل الإنسان يندم.

📖 وأقول قد يندم لكن لا يستطيع أن يسترجع الكلام. لقد خرج الكلام، لكن الأصعب من ذلك أن الإنسان يخطئ ولا يندم، وهذا حال أصعب. وأصعب من الاثنين أنه يخطئ ولا يشعر أنه أخطأ، ويقول ماذا حدث هل قلت شيئا خطأ؟

📖 وبالطبع الذي لا يحس بخطئه، والذي لا يندم على خطئه، إذا أحس سيستمر في نفس الطريقة، ونفس الأسلوب.

📖 ٢٨. ولهذا نجد كلام معلمنا يعقوب الرسول عن اللسان كلاما صعبا: مرة قال عنه إنه "نار"، وأنه "يضرم من جهنم"، "ويضرم دائرة الكون" وقال عنه أيضاً في نفس الإصحاح إنه: "شر لا يضبط، مملو سما مميتا" {يع٣:٨}.

📖 كلام صعب. نار، وشر، ومملوء سما وقال: "به تبارك الله الآب، وبه نلعن الناس الذين قد تكونوا على شبه الله" {يع٣:٩}. وهنا نجد مسألة مهمة في خطورة الخطأ إلى الناس بالكلام.

📖 ٢٩. الناس ليسوا مجرد ناس، بل هم صورة الله ومثاله:

📖 ناس تكونوا على شبه الله، فلا تخطئ إليهم، إذا أنت لا تخطئ إلى مخلوقات عادية، بل تخطئ إلى صورة الله. به تبارك الله الآب، وبه نلعن الناس الذين قد تكونوا على شبه الله.

📖 عبارة: "نلعن" في لغة الكتاب ليس معناها مجرد كلمة لعنة:

📖 مثلا أي نوع من السباب، أو الشتيمة، في لغة الكتاب تعتبر لعنة. فاللسان غير المنضبط: هو نار، هو شر، ونجاسة أيضاً، لأن ما يخرج من الفم ينجس اللسان.

📖 ٣٠. المزامير تكلمت عن خطايا اللسان بأسلوب صعب: مرة قالت:

"لسانهم كالسهام. مرة قال: "شفاه غاشة" {مز١٢:٢}. ولكن لعل أصعب عبارة قرأتها في حياتي، وبخاصة في المزامير ضد اللسان وأخطائه، عبارة صعبة تقول: "حنجرتهم قبر مفتوح" {مز ٥: ١٠}.

📖 تخيلوا أناس يخطئوا وداؤد يقول: "حنجرتهم قبر مفتوح. تخيلوا الصورة كيف تكون؟!

📖 ٣١. ولهذا الناس على نوعين:

📖 يوجد إنسان تحب كلامه عندما تجلس معه، وإنسان تتحاشى كلامه، وتشعر أنك تضار من كلامه، سواء تضار فكريا، أو تضار في علاقاتك مع الناس، أو تضار روحيا في حياتك الروحية، فتحاول أن تتحاشى كلامه. أو تضار نفسيا سواء يخدش شعورك، أو يجرحك، أو تخرج منه تعبا.

📖 ٣٢. والكلام يعبر عن شخصية الإنسان:

📖 إذاً المسألة ليست مجرد كلام، بل الكلام يعبر عن شخصية الإنسان. نحن قلنا إنه يعبر عن القلب من الداخل: "من فيض القلب يتكلم الفم"، كما قال الكتاب أيضاً: "لغتك تظهرك" {مت ٢٦: ٧٣}. أي تكشف أي نوعية من الناس تكون أنت.

📖 ٣٣. في الرهبنة من أجل أخطاء الكلام وضع قانون في المجمع أن الرهبان لا يتكلمون إطلاقا أثناء عمل المجمع.. أي عمل من أعمال المجمع مفروض أن تكون فيه قراءة مقدسة من البستان، بستان الرهبان، أو أي كتاب روحي يختاره الأب المسئول لسببين:

📖 ٣٤. من الناحية الإيجابية ينشغل الفكر بالروحيات، ومن الناحية السلبية لا يكون وقت العمل، وقت تسيب في الكلام، مع ما يحمل هذا التسيب من أخطاء، وأيضا من عثرة للآخرين، حيث أن الراهب يشعر أن عمل المجمع يتعبه روحيا، لأنه يسمع فيه ما لا يود أن

يسمعه. وبالطبع هذه حكمة من الآباء أن يفعلوا هكذا.

📖 هذا من ناحية اجتماع المجمع، لكن من جهة الحياة الخاصة، والمعاملات الفردية، هناك أشياء كثيرة يفترض أن الإنسان يكون حريصا فيها. لعل من أجملها قول القديس الأنبا أنطونيوس: "اجعل كل أحد يباركك"، أي اجعل كل أحد يدعو لك، يقول لك كلمة بركة.

📖 وبالطبع هذا ناتج من ناحيتين: إما من تصرفاتك، وحسن معاملتك لكل شخص يتعامل معك، يدعو لك، ويقول لك كلمة بركة. وإما من كلامك الطيب كل أحد يباركك.

📖 يا ليتنا نجعلها مبدأ في حياتنا عبارة: "اجعل كل أحد يباركك".

📖 من جهة الناس خذ بركة كل إنسان، ومن جهة نفسك يقول الكتاب: "باركوا ولا تلعنوا" {رو ١٢: ١٩}. أي قولوا كلمة طيبة، ولا تقولوا كلمة تخدش إنسان، أو يشعر فيها بإهانة، لأن الإهانة نوع من اللعن.

📖 ولهذا هناك بعض آداب للحديث، مفروض أن الإنسان ينتبه لها أقولها باختصار لأننا نتكلم بصفة عامة عن الموضوع.

📖 **آداب الحديث:**

📖 **{١}** إذا تكلمت لا يكن هدفك في الكلام أن تغلب، أو أن تظهر معرفتك، أو أن تأخذ كرامة من كلامك. فكل هذا يدخل في إطار المجد الباطل.

📖 إنسان يتكلم في ادعاء المعرفة، كأن يتكلم في أي موضوع ولو خارج دائرة اختصاصه، أو خارج دائرة معلوماته، وإذا فتح له أي موضوع يتحدث فيه بلا فحص. أي أناس يتكلمون في السياسة يدخل معهم في السياسة. لتقل لنفسك أنا ما دخلي في ذلك.

📖 قد لا يكون لك أي دخل في الأخبار. قد لا يكون لك معرفة بها، أو معلوماتك ليست من مصدر موثوق منه. المهم يتكلم، وقد يتكلم بلهجة الواثق مما يقول: يا ليت الإنسان يعود نفسه ألا يتكلم في كل موضوع، أي بعض موضوعات، يضع لنفسه قانونا ألا يتدخل فيها،

وإن كان من أجل الأدب يستمع، لكن لا داعي أن يتكلم لأن التجاوب يزيد الكلام.

📖 ادعاء المعرفة قد يأتي بالعكس، لأنه ربما كلام الناس يكشفه. فيما تتكلم في موضوع لا تعرفه، كلام الناس يكشفك، ولو صمت لكنت أفضل لذلك يقول الكتاب: "إذا صمت الجاهل يحسب حكيم" {أم ١٧: ٢٨} يقصد "بالجاهل" أي الذي يجهل هذا الموضوع فقط، لأنه قد يكون إنسان عالم في أمور كثيرة، لكنه في هذا الموضوع خاصة يجهله، إذا صمت يحسب حكيما، وهذا ليس مخجلا إطلاق

📖 بل هو أمر لائق أنه في بعض الأوقات إذا سئلت قل لا أعرف.

📖 القديس الأنبا أنطونيوس امتدح القديس الأنبا يوسف، لأن الأنبا أنطونيوس لما سأل سؤالا عن رأي الرهبان في آية.. كل واحد منهم تطوع أن يقول رأيه، لكن الأنبا يوسف قال: "لا أعرف". الأنبا أنطونيوس قال له: "طوباك يا أنبا يوسف، لأنك عرفت الطريق إلى كلمة لا أعرف". عرفت الطريق إلى كلمة "لا أعرف".

📖 لكن واحد يحسب نفسه يعرف كل شيء، وكل شيء يتكلم فيه، يلقي دلوه في الدلاء، سواء كان يفهم، أو لا يفهم. هذا غير مقبول.

📖 أتذكر مرة حدث هذا الأمر سنة ٥٨م أي من حوالي "٢٦" سنة كان شخص قد أرسل لي أسئلة خاصة بالموت والروح. أسئلة كثيرة وأرسلها إلى ثلاثة أشخاص أنا أحدهم. فوصلت إلى نقطة معينة وقلت له فيها: "صدقني أن أصدق عبارة أقولها لك في هذه النقطة إني لا أعرف"، مع إني كتبت له بعد ذلك حوالي صفحتين في هذه النقطة، وبعد الصفحتين قلت له على الرغم من كل هذا، أريد أن أقول لك: "لا أعرف". وهذا الكلام كله مجرد فكرة، ولا أعرف أين الحق. وكان السؤال الذي قلت له فيه "لا أعرف" هو هل للروح شكل؟ لكن من القراءات الروحية، وسير القديسين، أمكن الواحد أن

يقول رأيا لكن رأيا غير ثابت.

🕮 ليس من العيب أن يقول الإنسان أنا غير متأكد من هذه النقطة. أو هذه النقطة أقولها لكن لا أعرف إن كانت صحيحة أم لا. أو تقول لمن حولك: "منك أستفيد".

🕮 يوجد إنسان كلمة: "لا أعرف" تقيله على لسانه، لا يعرف أن يقولها لأنها تجرح كرامته. بالعكس من كرامتك أن تقول: "لا أعرف" من أن تقول كلام جهل، أو كلام تثبت المعرفة الحقيقية أنه ليس له أساس.

🕮 إذا من أخطاء اللسان أن الإنسان، أحيانا يتكلم في أي موضوع وعي المعرفة. أخطر من هذا أن يؤكد ما يقوله، وإذا قال له آخر إن هذا كلام خطأ، يجادل، ويعاند، ويلح، ويثبت أن كلامه صحيح. لماذا هذا الإتلاف؟ قد يقول لا أعرف ويصمت. قد يكون صمتك أكثر صدق من كلامك، وقد يكون:

🕮 صمتك أكثر نفعاً من كلامك. وقد يكون صمتك أحيانا أكثر كرامة من كلامك. أي هناك من يتخيل أن الكلام هو الذي يعبر عن قيمته، وأن صمته يعلن عن عدم معرفته، لا. أمور كثيرة كلنا لا نعرفها.

🕮 {٢} أيضاً إذا تكلمت مع أحد لا تقاطع أحدا في كلامك:

🕮 من آداب الحديث أن الإنسان لا يقاطع غيره، بل يتركه حتى يكمل كلامه. ومن آداب الحديث أيضاً لا يأخذ الجلسة لحسابه، إذا كان جالسا مع آخرين، يركنهم كلهم ويتكلم هو وحده ويسكت الآخرين، لكي يتكلم هو لأن المعرفة عنده وليس عندهم.

🕮 كن متواضعاً في حديثك مع الناس، وأشعر الكل بأنك تستفيد منهم، حتى لو شخص قال كلام أنت تعرفه من قبل، تظاهر بأنك لا تعرف، واتركه يقول لأخر حديثه. لأن ليس من الأدب أن تجرحه وتسكته، لأنك عندما تقول له أنك تعرف، كأنك تقول له: "أصمت". وكونك

تقول له: "اصمت" فهذا يجرحه.

🕮 واشكر كل أحد على كل كلمة تستفيد منها، وإذا كنت تكلم شخصاً وأخطأ في الحديث، أي أتي بمعلومات خاطئة، لا تجرحه، ولا تخجله، ولا تكشفه أمام الناس. وإذا كان للمنفعة أن تصحح معلومة من المعلومات، فليكن ذلك بطريق غير مباشر، يفهم في سياق الحديث بدلا من أن يكون لطمة مباشرة لمن يتحدث معك.

🕮 وإن كان الحق في الجانب الآخر، فلا تماحك، ولا تجادل، وإنما اشكر من معك لأنه قال الحق. لكن لا تصر أن الحق معك، والخطأ واضح. هذا أمر غير لطيف.

🕮 {٣} في المناقشات لا يكون هدفك أن تغلب مناقشك، لكن هدفك أن تصل إلى الحقيقة: من أحسن اللاهوتيين في تاريخ علم اللاهوت في هذه النقطة خاصة القديس ديديموس الضرير: كان يكسب الناس، وليس هدفه أن يغلب الناس، أي لما يناقش أحد ليس هدفه أن يغلبه بل أن يكسبه، ولذلك استطاع أن يجذب إلى المسيحية كثيرا من فلاسفة الوثنية، بأدبه في المناقشة اللاهوتية.

🕮 {٤} إذا تكلمت مع أحد فلا تحاول أن تحطمه في الكلام، أو تهاجمه، لأنك لو حطمت إنسانا يقول لك الله: "أما دمه فمن يدك أطلبه" {حز ٣: ١٨}. إن المسيحية ليست صليبا نعلقه على صدورنا، أو اسما مسيحياً يطلق علينا، إنما هي حياة. فإن كان الشخص في حياته لا يدل على مسيحيته، ولو بالكلام، فماذا إذا بالفعل؟ الفعل أصعب.

🕮 {٥} إذا تكلمت في مجتمع من الناس فلتكن آخر المتكلمين، لا تزاحم الناس في الحديث. أعطهم مجالا ليتكلموا.

📖 {٦} في بعض الأخطاء يصلح الكلام المنفرد، ولا يصلح الكلام أمام الناس. هناك شخص بينك وبينه تتكلم، لأنه يقبل الكلام المنفرد، ولا يقبل الكلام أمام الناس.

📖 {٧} في حديثك حافظ على وقت محدثك، فلا تطل الكلام، وربما غيرك مشغول ولديه واجب يريد أداءه، ولديه مشغوليات وأنت تتكلم.

📖 {٨} إن كنت تتحدث مع شخص وشعر بخطئه، لا تضغط عليه وتذله، مرر الأمر كأنه لم يحدث شيء.

📖 {٩} لا تكن لحوحاً في الكلام، وتتعب الناس بإلحاحك.

📖 {١٠} في كلامك أيضاً لا تطيل الكلام في نقطة، بحيث تأخذ وقتا أكبر مما يجب: مثلا نقطة لا تحتاج أكثر من دقيقة، لا تتكلم فيها ربع أو نصف ساعة. لا تضيع اليوم كله في موضوع ربما لا يحتاج الكلام أصلا.

📖 إن سألك أحد سؤالا أجبه بجملة وليس بمحاضرة، وإن سألك سؤالا يرد عليه بكلمة، لا تقل له جملتين، أو ثلاثة. تكلم على قدر حاجة الموضوع، وعلى قدر وقت سامعك، وليكن كلامك بصوت هادئ، وديع متزن.

📖 كل هذا من جهة الأمور السلبية في الكلام، تبقى النواحي الإيجابية نتكلم فيما بعد له المجد دائما أبدية آمين.

كتاب عظات رهبانية ـ قداسة البابا شنودة ـ صفحة ٣٥١ ـ ٣٦٢

عظة ٢

الصمت والكلام

باسم الآب والابن والروح القدس

📖 الإنسان الذي يريد أن يعيش ويفرح، يناسبه كثيرا الصمت، فإن لم يستطع الصمت فعلى الأقل يحترس من الكلام.

📖 ١ـ موضوع الكلام كان سبب مشكلة حتى في حياة القديسين أنفسهم، لعلكم تذكرون قصة القديس مكاريوس الكبير، لما قال للرهبان عند خروجهم من الكنيسة: "فروا يا إخوة فروا" قالوا: "إلى أين نفر، ونحن قد تركنا العالم كله" فوضع يده على فمه وقال "من هذا فروا". لأن الكلام قد يتلف الراهب، ويتلف غيره من الرهبان.

📖 **٢. هناك خطايا خاصة بالراهب وحده، وهي مثل:**

📖 خطايا الفكر، أو خطايا القلب، أو خطايا الشعور، أو خطايا النيات. هذه مسائل ضررها واقع عليه وحده، لكن خطايا اللسان ضررها يقع عليه، وعلى الذي يسمعه أيضاً.

📖 ومن هنا كانت خطية اللسان. أي خطية. هي خطية مزدوجة: خطية للمتكلم، وخطية للسامع أيضاً، وربما تصلح نفسك، ولكن لا تستطيع أن تصلح تأثير الكلمة على غيرك.

📖 ٣. هناك خطايا خاصة بك وحدك، أنت تصلح نفسك فيها، لكن الشخص السامع كلامك وُيضر به، كيف تصلح الضرر الواقع عليه؟!

📖 لهذا نجد قديسا عظيمة جداً مثل القديس أرسانيوس يقول: "كثيرا ما تكلمت فندمت، أما عن الصمت فلم أندم قط". إذا كان شخص مثل القديس أرسانيوس يندم على كلامه، فماذا نقول عن الناس العاديين الذين ليس لهم الدرجة الروحية التي لأرسانيوس.

📖 ولذلك أيضاً نجد أن نتيجة كثرة الكلام في الأديرة يُنتج ما يسمى باسم "سجس المجمع". كلمة تولد كلمة، وكلمة تولد رد، ورد يولد كلاما، وهكذا.

📖 ٤. الكتاب المقدس يقول: "كثرة الكلام لا تخلو من معصية" {أم

١٩:١٠}، والكلام الذي قاله القديس يعقوب البشير عن اللسان، وخطايا اللسان، موجود في رسالة يعقوب ليتكم تقرأونها. يقول: "اللسان نار. عالم الإثم" {يع ٣: ٦}. وأي نار يضرم.

🕮 ويقول هناك حيوانات كثيرة يمكن أن تلجم ما عدا اللسان لا يلجم. لماذا؟ لأنه شر لا يضبط: "به تبارك الله الآب، وبه نلعن الناس الذين قد تكونوا على شبه الله" {يع٣:٩}. ولذلك يقول الرجل الذي يضبط لسانه، هو رجل كامل، قادر أن يضبط الجسد كله أيضاً.

🕮 إذاً يحتاج الإنسان أن يضبط لسانه. أيضاً للسان أخطاء أخرى.

🕮 غالبا ما تكون خطية اللسان خطية ثانية، أي ولد من خطية أولى. كما يقول الكتاب: "من فضلة القلب يتكلم الفم" {مت ١٢: ٣٩}.

🕮 فإذا كنت قد قلت كلمة خاطئة، فهذا معناه أن الخطية موجودة في قلبك. كما يقول الكتاب: "الإنسان الصالح من الكنز الصالح في القلب يخرج الصالحات. والإنسان الشرير من الكنز الشرير يخرج الشرور" {مت ١٢: ٣٠}.

🕮 إذا حدث في يوم من الأيام وقلت كلمة إدانة، إذا الإدانة موجودة في قلبك، قبل أن تخرج على لسانك. هي خطية قلب أولا، ونتج عنها خطية لسان. إذاً لكي يصلح الإنسان لسانه، لابد أن يصلح قلبه أيضاً.

🕮 ٦. أحيانا نسمع كلمة غريبة: نجد إنسان يخطئ في الكلام فيقولون: "لكن قلبه أبيض" هذا غير صحيح. لو قلبه أبيض كانت تخرج منه ألفاظ بيضاء. لكن حسب حالة القلب تخرج ألفاظ اللسان. هي خطية قلب قبل أن تكون خطية لسان.

🕮 ولهذا نجد إنسان مثل داود النبي يقول: "ضع يارب حافظة لفمي، وبابا حصينا لشفتي" {مز١٤١:٣}. لكيلا تخرج أي كلمة بسهولة، بل لابد من ضوابط. وكما تضبط في الصوم مسألة الأكل، تضبط أيضاً اللسان. وضبط اللسان أهم. ولذلك يقول مار إسحق: "صوم اللسان عن الكلام، خير من صوم الفم عن الطعام. وصوم القلب عن

الشهوات، خير من الاثنين"



الإنسان لابد أن يصوم لسانه.

الكتاب يقول: "كل كلمة بطالة يتكلم بها الناس، سوف يغطون عنها حسابا يوم الدين" {مت ١٢: ٣٩}. وليس المقصود بكلمة: "بطالة" بالكلمة الشريرة فقط، إنما بالنسبة للرهبان كل كلمة ليست للبنيان، ليست للمنفعة، لا تفيد الآخرين.

٧. قديما كان يعيش الرهبان في صمت، وإن تكلموا تكون كلماتهم حكمة، ومنفعة وبنيان للنفوس. وتكون كلماتهم إرشادا، وعمقاً، وفهماً. لذلك كان يأتي الناس من أقاصي الأرض ليسمعوا كلمة منفعة من راهب، ويدونوها في كتب تنشر، ويضعونها في ذاكراتهم، ويجعلونها سبب لنموهم الروحي.

بستان الرهبان كله تقريبا أتى من السواح الذين كتبوا عن الرهبان. لا يوجد رهبان كتبوا عن أنفسهم، لكن الناس الذين أتوا ليستفيدوا منهم كتبوا عنهم من شدة إعجابهم بكلماتهم الحلوة التي قالوها. ومع عمق كلماتهم كانوا يصمتون. فكم بالأولى الإنسان الذي ليس له عمق؟ أي شيء يقوله؟

٨. نذكر قصة للقديس الأنبا أور:

في إحدى المرات قال لتلميذه: "أنظر يا ابني لا تدخل هذه القلاية كلمة غريبة" ما معنى "كلمة غريبة"؟ أي كلمة غريبة عن الطقس الرهباني. غريبة عن السيرة الملائكية التي للرهبان. غريبة عن العمل الروحي. "كلمة غريبة". فكم كلمة غريبة تدخل إلى قلايتك، وكم كلمة غريبة تدخل إلى ذهنك كل يوم؟

لهذا وجدنا قصة لطيفة عن القديس يوحنا القصير:

أنه في إحدى المرات وهو عائد إلى قلايته لف حولها ثلاث مرات،

فسأله تلميذه لماذا تدور حول القلاية هكذا؟

📖 أجابه: لأني كنت وسط مجموعة يتناقشون، وما زال صوت المناقشة في أذني، فقلت: أنفض هذه المناقشة عني قبل دخولي القلاية، لئلا تدخل معي في القلاية. "كلمة غريبة".

📖 ما معنى هذا؟ أي الكلام الذي يسمعه الإنسان يسبب له أفكارا في ذهنه. الكلمة تدخل داخل العقل، وتلد أفكارا كثيرة.

📖 وقد تكون نتيجة الأفكار أن يضطرب الفكر، أو يضطرب القلب، أو يضطرب الشعور نتيجة ما سمعه. مثل إنسان يسمع كلمة يعود إلى قلايته بهذه الكلمة. أو يسمع كلمة فيعود لقلايته مشتتا نتيجة ما سمعه. أو يسمع كلمة فيعود إلى قلايته يدين الآخرين بسببها. إذا الكلمة تولد أخطاء أخرى وتولد مشاعر، وقد تسمع كلمة تشغل عقلك في القلاية.

📖 ٩. وأيضا الكلام قد يعطل صلواتك:

📖 يعطل صلواتك أثناء الكلام، والسماع، وأيضا يعطل صلواتك أثناء التفكير في هذا الكلام في قلايتك. وقد يسبب لك ندما وتعبا وتقول: "ليتني ما سمعت، ولا قلت، ما لي أنا وهذا الكلام كله.

📖 من أين أتت أول خطية في العالم؟ خطية آدم وحواء كانت نتيجة كلام: الحية تقابلت مع حواء، وقالت لها بعض الكلمات، نتيجة هذه الكلمات نتجت مشاعر. نتيجة الكلام حواء فقدت بساطة قلبها، ونظرت للشجرة بنظرة غير نظرتها القديمة، فإذا هي جيدة للأكل، شهية للعيون، ماذا حدث؟ والشجرة كانت أمامهم منذ زمن، فمن أين أتت المشاعر؟ أتت من الكلام.

📖 ١٠. الكلام قد يغير القلب:

📖 قد يحدثك شخص بعض الكلمات عن شخص آخر، فتجد أن مشاعرك نحو هذا الآخر قد تغيرت. الكلام ليس مجرد كلام، بل ينتج عنه تأثير، لا يستقر في الأذان فقط، بل تصل الكلمة من الفم إلى الأذن، ومن الأذن إلى الفكر، ومن الفكر إلى القلب، ومن القلب إلى

الفكر، وتكون دائرة غير منتهية. دوامة. ويتعطل الإنسان عن صلاته في كل هذا أيضاً.

📖 ١١. لذلك آباؤنا الذين دخلوا الرهبنة، كانوا يحبون حياة الوحدة- بعيدا عن سجس المجمع، وبعيدا عن التأثر. كما قال أحد الآباء: "إذا سرت مع إنسان روحي من قلايتك إلى الكنيسة يقدمك عشر سنوات، وإذا سرت مع إنسان منحل من قلايتك إلى الكنيسة يؤخرك خمسين سنة". ألهذه الدرجة قد يؤخرك؟ يؤخرك أي يضيع تعبك الروحي كله، نتيجة ما سمعته منه.

📖 ١٢. لهذا كانوا يبتعدون عن الكلام، والجلسات الكثيرة التي بلا منفعة. ونري قديسا مثل مار إسحق، كان أخوه رئيس دير، فأرسل له لكي يأتي ويزور الرهبان، فأجابه بخطاب عتاب، يعاتبه أنه لا يهتم بحياة مار إسحق الروحية لكي يطلب منه أن يقيم مع الرهبان.

📖 قائلاً له: "أي مناظر ساري، وأي كلام سأسمعه، والتعب الذي تعبته سنين طويلة أضيعه في زيارة واحدة" وقال له: لا "تتخيل أننا وصلنا إلى الدرجة التي لا نتأثر فيها، لم نصل إلى درجة بولس الرسول الذي كان يقيم في الوحدة ويقيم مع الناس"، "نحن لم نصل إلى صحة النفس هذه، ولنا جراحات منتنة إن خليت يوما من المراهم والرباطات أنفثت دودة" هكذا يقول مار إسحق.

📖 ١٣. ما هو قدر ما نسمع، وما هو قدر تأثرنا به؟ وصدقوني ما أكثر الرهبان الذين يفسدون بعضهم بعضا بالكلام.

📖 أتذكر قديماً في السنة الأولى أو الثانية لرهبنتي، كنا نجلس أمام باب الدير، وهذا المكان كان سنكسار الدير كله. كل الأخبار، وكل الأفكار، أمام باب الدير مثل دوار العمدة.

📖 وفي مرة، أو مرتين، تعبت من هذا الكلام، وشعرت بضرر، فأخذت عهدا على نفسي ألا أجلس على باب الدير إطلاقا. وربما

يكون قد مر على أربعة وثلاثون سنة، أو ثلاثة وثلاثون سنة، لم أجلس أمام باب دير السريان، وإن اضطررت أقف على الباب ولا أجلس على المصطبة، لأنه عهد أخذته على نفسي.

📖 ليس فقط لا أجلس على مصطبة الدير، بل في ذلك الحين أتذكر أن حديقة دير السريان كان حولها مصاطب، وأمام شجرة مار إفرام كانت هناك مصطبة، والرهبان الذين عاشوا في ذلك الزمان يتذكرون ذلك. فقررنا هدم هذه المصاطب كلها، ونجعل حول الحديقة طوبا مدببا لكيلا يجلس الرهبان هناك. كنت تجد أمام القلالي مصاطب أيضاً فهدمناها. لماذا؟ لأن المصاطب معناها دردشة وكلام، ومعناها ضياع الوقت. وضياع لنقاوة الفكر.

📖 أي من ضمن أضرار الكلام ضياع الوقت.

📖 تجد أن وقتك ضاع في كلام، وأمام ذلك يضيع عليك وقت الصلاة، ووقت القراءة، ووقت التأمل، وحتى وقت الراحة، وأيضا تجلب لنفسك كلاما وتأنيبا.

📖 ١٤. أغلاط اللسان في الأديرة كثيرة جداً، من ضمنها التدخل في السياسات، سواء كانت سياسة الدير، أو سياسة الكنيسة، أو سياسة البلد، أو سياسة العالم. راهب أتى ليتوحد ما له وسياسة الكنيسة، وسياسة العالم، والبلد؟

📖 وأحيانا تجد راهبا يوصي شخصا ليحضر له جريدة، أو يأتي أحد الزوار ومعه جريدة فيتلقفها منه بلهفة شديدة، كما لو كان قد أخذ صكا من صكوك غفران الكاثوليك، ويفرح بالجريدة، ويقرأ، ويعلق، ويتكلم. وإذا بالضيف الذي أتى ليسمع كلمة منفعة، يجد الراهب يسأله عن العالم، وأخباره، ويستوفي معلوماته عن هذه الأمور التي لا تفيده بشيء.

📖 ١٥. هذا يذكرني بذلك القديس الذي قابل امرأة وسألها أسئلة بلا منفعة، ثم سألها فيما الخلاص؟ أجابته في ترك ما أنت فيه.

📖 سألها وماذا هو؟ قالت سؤالك عن أمور لا علاقة لها بخلاصك. سؤالك امرأة عن شيء لا يعنيك. ما لك وهذه الأمور، ولماذا تدخل فيها؟ ليتك تسأل نفسك أحيانا كثيرة، ما لي أنا؟ ما دخلي بهذه الأمور؟ ما علاقة هذا الأمر بخلاصي؟

📖 ١٦. أتذكر مرة راهبا من رهبان دير السريان، وهو متنيح الآن، مرة نزل إلى كنيسة مارمينا بمصر القديمة، التي كان بها أبونا مينا المتوحد، الذي هو المتنيح البابا كيرلس السادس، ثم أتت إليه امرأة لتصلي بالكنيسة وتضئ شمعة. ولكنها أخطأت خطأ. وكان هو شخصية تنفعل بسرعة.

📖 فقال للمرأة: "ماذا تفعلين؟" أجابته: "ما لك أنت وبي"؟ وكان يتخيل أنه ما دام هو راهباً فهو فوق المسالة والانتقاد، لكن المرأة قالت له: "ما لك وبي؟ فقال لنفسه: "نعم ما لي أنا، وما الذي جعلني أقيم هنا" فترك الكنيسة وعاد للدير. لكنه لم يستمر في الدير طويلا، وعاد مرة أخرى ليبحث عما يدخل فيه، دون أن يكون له دخل فيه. لكنه وقتها قال لنفسه: "ما لي أنا، وماذا أتي بي إلى هنا، وما الذي جعلني أتحدث مع تلك المرأة، وإن كانت قد أخطأت فمن أنا حتى أوبخها على خطأها؟

📖 ١٧. كثيرة جداً عندما تجلس مع نفسك، وتحاسبها عما قلته تجد نفسك تقول: "وما لي أنا بكل هذا، ما دخلي فيه؟

📖 أحيانا أناس في الدير يقيمون أنفسهم منظمين كل شيء، ومشرفين على كل شيء، ويسألون ماذا فعل هذا، وماذا يقول ذاك، ولماذا يسلك هكذا؟ ويعلقون على أعمال الرهبان، ويقولون هذا صحيح، وهذا خطأ، ولماذا يفعل هذا؟ وهذا لا يعمل، ويتحولون إلى مشرفين على الدير. وهم لا دخل لهم. وقد يثورون ويضجون من أجل بعض

الأمور.



🕮 ١٨. هل أنت دخلت الدير لتصلحه أم لتعبد الله؟ هذا سؤال ليتنا نسأله لأنفسنا. هل أنا مسئول عن خلاص نفسي، أم مسئول عن خلاص أنفس الآخرين. وكثيرا ما يجلب لنفسه متاعب من يصدر أوامر، أو يصدر مقترحات، أو يعلق على كل شيء في الدير، كما لو كان هو مسئولاً، وهو لم يقيمه أحد مسئولا عن شيء. هنا نتذكر عبارة ربنا يسوع: "من أقامني عليكما قاضية أو مقسمة" {لو ١٢:١٤}.

🕮 ما لي أنا؟ المسيح نفسه يقول: "من أقامني قاضيا" وأنت تقيم نفسك قاضيا؟! المسيح الذي هو الكيان العادل يقول: "من أقامني قاضيا". وأنت تقيم نفسك قاضيا. بل قاضيا ومصلحا؟!

🕮 ١٩. غالبية الرهبان يتدخلون في شئون غيرهم.

🕮 ليتك تأخذ تدريب لنفسك، عدم التدخل في شئون الغير، ولترى إلى أين يوصلك هذا التدريب؟ تجد أنه يوصلك إلى الكثير. عدم التدخل في شئون الغير سواء بالعمل، أو بالفكر، أو بالكلام.

🕮 كثير من الرهبان يسقطهم في الكلام حب الاستطلاع، أو التطفل. يريد أن يعرف، وأيضا يريد أن يعرف أموراً لا تعنيه، أمور لا علاقة لها بخلاص نفسه. وقد تكون هذه المعرفة مضرة له.

🕮 ٢٠. وقد يكون من أخطاء لسانه، أنه يسأل كثيرة ماذا حدث، وماذا رد فلان؟! ما لك أنت بهذا؟ تصور إنسانا يسبب لنفسه حروبا، يسعى إليها. قد تكون الحروب التي تأتيك أنت وحدك، دون أن تسعى إليها أنت، لك عذر فيها بعض الشيء، لكن الحروب التي تجلبها لنفسك، بالكلام، بالأسئلة، وحب الاستطلاع، أنت بذلك تضر نفسك.

🕮 أتذكر أني في بدء حياتي في الوحدة، اني كنت أعيش في قلايتي، وقلت أغلق بابها على نفسي، ولا أتصل بأحد. وبالفعل الناس

احترموا ذلك ولم يطرق أحد على بابي. لكن كان هناك لي صديق في الدير، وكان يخاف أن يدخل عندي ويدير معي حديثا فأتضايق. فكان يطرق الباب ويقول: "سلام يا أبونا أنطونيوس" وكنت أجيب: "سلام". يقول لي: "أريدك أن تصلي من أجل الأمر الفلاني، لأنه قد حدث كذا وكذا، فصلي من أجل ذلك".

📖 وإذ بي بحجة الصلاة عرفت أخبار الدير كلها. وهذه مشكلة: لأن كل الناس لها مداخل. وقد يكون يتكلم ولا يريد أن يعكر هدوءك، ووحدتك، لكن كلمة "صل" مدخل لطيف، ويوصل إلى نفس النتيجة. يا ليت الإنسان لا يتدخل في شئون غيره، لأن الوحدة معناها لا تتكلم. معناها أن تصمت، ولا تتدخل في شئون غيرك.

📖 ٢١. هناك رهبان عجب:

📖 راهب يقابل الآخر فيقول له: "ما لك يا أبونا، يبدو عليك الغضب والضيق". يقول له: "لا شيء نشكر الله". لكنه يلح: "لا لا يبدو عليك الضيق. قل لي. هل تخجل مني؟ ماذا يتعبك؟ ويظل يلح ليخرج جميع ما بداخله، والراهب الآخر يريد أن يتخلص من الكلام، ولا يستطيع لأنه يضغط عليه، يريد أن يعرف كل شيء. يقول له: "صدقني لست متضايقاً من شيء. لكنه يجيب: "لا واضح عليك الضيق".

📖 ٢٢. التدخل في شئون الغير يتعبك، وقد يتعب الآخرين، وخاصة لو تدخلت في شئونهم، وعرفت أسرارهم، وتحكي أسرارهم للناس. وتحكي أسرار الآخرين لغيرك، هذه أيضاً مشكلة في أوقات كثيرة جداً تتلف الأديرة. إن راهباً يجلس مع راهب آخر، والآخر يطمئن إليه، فيقول له كلاما، فيوصل هذا الكلام من شخص لآخر. توصيل الكلام من شخص لآخر من المشاكل الكبيرة جداً التي يتعرض لها الرهبان، وتسبب تعباً في الدير.

📖 لذلك أقول هناك رهبان يفسدون بعضهم بعضا بالكلام.

📖 **٢٣. أيضاً من ضمن أخطاء اللسان الشكوى:**

📖 أي شخص يستطيع أن يحتمل أي تعب يأتيه، وآخر يأتيه تعب فيصبه في آذان الآخرين، ويتعب الآخرين بتعبه.

📖 يذهب لشخص ويقول له: "أبونا فلان أتعبني في كذا وكذا" فيجيبه الراهب الآخر: "نعم لقد تذكرت أنه فعل معي أنا أيضاً كذا وكذا" ويكون ذلك الراهب غير مُتعَب، لكنه بذلك يبدأ في التعب.

📖 ٢٤. الشكوى أحيانا تأخذ عنوان آخر يسمى "التذمر". التذمر بدلا من أن يكون شكوى فردية، يتحول إلى شكوى علانية.

📖 وقد يصل بشخص الجرأة، أو التسيب، أن يقف وسط الدير ويتكلم علنا. شكوى، وتذمر، ويقول: "هذا ليس حال، هذه ليست حياة". إذا هو يثار، ويثير غيره. المفروض أن تحتفظ بسلامة القلب، فلا تثار، وإذا ثرت احتفظ بهذا الطبع كخطأ شخصي، ولا تثر الآخرين أيضاً. لكن تثار وتثير فهذه مشكلة.

📖 ٢٠. خطأ آخر من أخطاء اللسان يقع فيه الرهبان هو إدانة الآخرين: مسك سيرة الناس، والتكلم عن الغير بالسوء، وأحيانا وجدت ملاحظة عند بعض الرهبان، أن الإدانة تأخذ أسلوبا قاسيا، وباستخدام ألفاظ شديدة، وصعبة، فتكون إدانة مع قسوة، وأيضا عدم احترام شعور الآخرين.

📖 وأحيانا للأسف الشديد تكون بعض الإدانة مصحوبة بالسخرية. يسخر من شخص، أو يأخذه مجالا للهزء. وقد نتعجب كيف يصدر هذا من راهب، أن يسخر من شخص.

📖 وإلى جوار هذا أحيانا من أخطاء اللسان، الهزء الغير اللائق. وقد لا يكون هناك مانع من الهزء حتى في أسبوع الآلام. تجده في الكنيسة يقول: "ثوك تي تى جوم"، وألحان حزايني، وخارج الكنيسة تجده عكس هذا تماما. فيكون داخل الكنيسة شيئا، وخارج الكنيسة

شيئا آخر.



📖 ٢٩. **هناك أيضاً خطأ:**

📖 أحيانا للأسف يقع فيه البعض، وهو عدم الحرص في آداب التخاطب، لا مانع أن تكلم آخر بكلام ليس فيه أي احترام، أنت كذا، وأنت كذا، وبينما كلمة أنت كذا المسيح نفسه انتقدها وقال: "من قال لأخيه رقا، يكون مستوجب المجمع" {مت ٥: ٢٢}. وكلمة "رقا" كما فسرها القديس أوغسطينوس في تأملاته في العظة على الجبل، سأل فيها رجل عبراني فقال له: "إنها أقل عبارة تدل على عدم الاحترام" يكون مستوجب المجمع.

📖 ٢٧. ونتيجة أخطاء اللسان هذه، وعدم الحرص في آداب التخاطب، توجد الخلافات الشخصية في الأديرة، ومعروف أن {أبونا} فلان علاقته سيئة مع {أبونا} فلان. وقد يحيط {أبونا} فلان نفسه بمجموعة معينة، وتكون المجموعة هذه ضد مجموعة أخرى.

📖 وهكذا توجد انقسامات، وتوجد تكتلات، كل مجموعة لها رأيها، وسياستها، وإدانتها للمجموعة الأخرى، جملة وتفصيلا. ويكثر السجس في المجمع.

📖 يقول: {أبونا} فلان له حزب. وهذه مجموعة {أبونا} فلان، والكلام يكثر. ووسط كل هذا الكلام تفقد الحياة الرهبانية.

📖 ٢٨. **ومن ضمن أخطاء اللسان أيضاً عثرة الآخرين:**

📖 وخاصة أمام الضيوف إن وجدوا، وأمام من يقيم بضعة أيام في خلوة يلتمس أن تكون أيام روحية ذات عمق، وتأثير في حياتهم. فيتعبون من كلام الرهبان.

📖 وصدقوني في بعض الأوقات كنت أسمع من الضيوف أشياء من صميم أسرار الدير. أي دير تجد راهب يجلس مع ضيف ويحكي، وليتها حكايات تبني بل حكايات بها أسرار الدير، وأخرى بها انتقاد

الأخرين. والضيف يقول: "ليتني ما أتيت للدير، وليتني ما جلست مع أبينا فلان. ما ذنب الضيف لتحكي له أسرار الدير؟ وليتها أسرار جيدة بل هي أمور معثره.

🕮 وأحيانا لا تكون أسرار معثره حقيقية، بل هي أفكاره هو، وهمومه، وقد يقول له: "احترس من أبينا فلان، ولا تجلس مع أبينا فلان" ويقول له الراهب الفلاني هذا كذا. ويحكي له. وقد يكون هذا الضيف ليس شهما فيذهب ليجلس مع الراهب الفلاني، ويحكي معه، ويعرف القصة بين الاثنين، ويخرج وهو ساخط على كليهما.

🕮 ولكن لا مانع أيضاً إن كان ضيف له حب الاستطلاع. يتحين الوقت ويقول: "أجلس مع أبونا فلان فيخبرني".

🕮 ٢٩. وأحيانا ضيف يقول لضيف آخر: "لا نترهب في الدير الفلاني لأن رهبانه لا يحبون بعضهم البعض. رهبانه كذا وكذا"، ويكون بذلك قد أضاع الراهب. أتذكر مرة راهبا كان عندنا ضيفا، وجاء له واحد طالب رهبنة، جلس معه.

🕮 وقال له: "لا أعلم ماذا حدث للرهبنة. لو كانوا قطعوني أجزاء ما كنت أترهب وأتى للدير، لدينا. وحكي لنا أن أبونا فلان قال ذلك.

🕮 إذا الأصعب أن الراهب يحكي أسراره الخاصة للعلمانيين، أو يقص عليهم شكواه الخاصة، ما ذنب هؤلاء العلمانيين.

🕮 عندما تفسد راهب غيرك هذا في الدير. رهبان يفسدون بعضهم، لكن تفسد الضيوف؟ أو راهب يتلف طالبي الرهبنة، لكي يجعلهم يتركون الدير. أمور عجيبة. كلام. كلام. كلام.

🕮 والعجيب أن كل كلمة تجد أذناً تسمعها. ولو كانت الآن لا تسمع، كان اللسان سيتوقف عن الكلام. وأحيانا يعرف الراهب ما هي الأذن التي تحب أن تسمع الكلام. أي إذا تعب من راهب يبحث عمن هو متضايق منه، ويذهب إليه ليتكلم معه، لأنه يعلم أنه سيتقبل منه

كلامه، بل يزيده أيضاً كلمات يستخدمها في خصومته مع هذا الراهب. هذا الأمر إلى أين يذهب بهم؟

📖 وتصبح الرهبنة لها صورة علمانية، وليتها علمانية سليمة. وكما قال الشيخ الروحاني لراهب من هذا النوع: "إلى متى تعزي نفسك بلبس السواد يا أخي؟ أي تعزي نفسك بارتداء الملابس السوداء فقط.

📖 ٣٠. الرهبنة هي روحانية من نوع معين، يصل إلى الدرجة الملائكية. فما قيل إن الرهبان هم ملائكة أرضيون، أو بشر سمائيون. فأخطاء اللسان لا تليق بالملائكة.

📖 كما قال مرة الشيخ الروحاني لبعض الإخوة الطوافين أي يدورون على القلالي، ولا يثبتون في قلاليهم. في كل قلاية يقول كلمات قليلة، ويقول إنه وبذلك يعزي نفسه. هل تتعزى بالكلام؟

📖 ليتك تتعزى بمزمور، أو صلاة. يقول: أذهب لأتعزى مع فلان، فكان هؤلاء الطوافون ينتقلون من راهب لراهب، ويتكلمون، فيجعلون الرهبان يفقدون روحانيتهم.

📖 فقال الشيخ الروحاني عنهم: "إذا مر عليك أحد الطوافين، وبدأ يتكلم فيما يريد هو، قل له صدقني يا أخي لقد تأخرت في صلاة المزامير هيا نصل معا. وصلي معه، وليتك تطيل في الصلاة، وتخرج من صلاة لتدخل في صلاة أخرى، من الثالثة إلى السادسة وهكذا فيجد أنه لا فائدة من وجوده، وقد يسخر منك ويقول: "أذهب لفلان فيقول لي أنه متأخر في المزامير، ويظل يصلي طول الوقت. البعد عنه أفضل. فيتركك ويذهب". وبذلك لا تخسر شيئا.

📖 لكن احذروا أن يقول أحدكم للآخر هيا نصل المزامير، فيقول الآخر في نفسه هو يتخيل إني من الإخوة الطوافين. لا. ليتكم تتعاملون ببساطة.

📖 أنت وقتك هو ملك لله، وعندما تضيع وقتك في الكلام تكون قد

أضعت الوقت الذي كرست نفسك فيه لحياة مع الله. ومع ذلك نحن لا نقول إن الراهب لا يصمت دائما. هناك رهبان يدخلون في تدريب صمت دقيق جداً، وعندما ينتهون من التدريب يعودون للكلام أكثر مما قبل.

📖 ٣١. تستطيع أن تدخل في تدريب صمت متدرج، أي تدرب نفسك على بعض النقاط المعينة، وعندما تتقنها تدخل فيما بعدها.

📖 مثلا نقول من ضمن تداريب الصمت، ألا أتدخل في السياسات. عدم التدخل في شئون الآخرين. تدريب على الأقل لو بدأت في الكلام، تكون قد أتقنت هذه النقطة، وانتهيت منها.

📖 أو تقول أريد أن أدخل في عدم إدانة الناس، أو أريد أن أتوقف عن السخرية من الآخر، أو أتوقف عن جرح شعور الآخرين، أو أتخلص من الكلام الشديد. أو أتخلص من الشكوى، والتذمر.

📖 ٣٢. هناك لون من الأخطاء الذي هو الثرثرة، أي الكلام الكثير الذي بلا فائدة. تجد رهبانا يتكلمون معا في موضوع حوالي ربع ساعة، وهو لا يأخذ أكثر من دقيقة، مجرد كلام بلا معنى، بلا هدف، بلا روحانيات، بلا عمق. إذا وجدت جوا هكذا إما تتركه، أو تحوله إلى جلسة روحية. إن استمرت روحية فقد استفدت، وأفدت الآخرين. وإن ملوا منك، ومن روحياتك، وذهبوا، فقد استرحت. المهم أن لا يكون بطريقة جارحة.

📖 مثلا واحد يقول: "أنا لا يعجبني أبونا فلان فما رأيك؟ فتجيبه أنت ما رأيك يا أخي في الهذيذ؟ فيشعر أنك تجرحه كأنك تقول له: "ليتك تنهي الكلام، وتدخل في موضوع آخر. لا. الشخص الحكيم لا يجرح الآخرين هكذا، لكنه يستطيع أن يغير الكلام بالتدريج الهادئ الذي بلا جرح مشاعر، تدريج يبدو طبيعيا، وليس به جرح شعور.

٣٣. درب نفسك تدريجيا، وإيجابياً، من ناحية كلام البنيان. مثلا قصة لطيفة في حياة القديسين. أقوال لطيفة عندما تجلس مع الناس. عندما تبدأ روحيا سيكملون معك روحيا. المهم أن تجد أمور لطيفة تتحدثون فيها.

كتاب عظات رهبانية - قداسة البابا شنودة - صفحة ٣٦٥ - ٣٧٦



عظة٣

اللسان

١. الكلام سهل، ولكن نتيجته صعبة، والكتاب المقدس يقول: "بكلامك تتبر وبكلامك تدان" {مت ١٢: ٣٧}. أي قد يجلب الكلام لقائله برا، وقد يجلب له دينونة. عقوبة عند الله.

لذلك ينبغي أن يهتم الإنسان بالكلام. أي لا يتخيل أن الكلام شيء بسيط. لا. السيد المسيح في العظة على الجبل قال: "من قال لأخيه رقا، يكون مستوجب المجتمع. ومن قال يا أحمق، يكون مستوجب نار جهنم" {مت ٥:٢٢}.

وقلنا أن كلمة: "رقا" كما ورد للقديس أوغسطينوس في كتاب تفسير الموعظة على الجبل تعني: أي عبارة تدل على أقل شيء من عدم الاحترام. وكما يقول القديس باسيليوس الكبير: "ماذا أستفيد لو عملت كل الوصايا، وقلت لأخي يا أحمق، وأكون مستحق نار جهنم"

٢. الكلام يدل على القلب من الداخل، والكتاب يقول: "من فضلة القلب يتكلم اللسان" {مت ١٢: ٣٤}، أي من حالة القلب من الداخل يظهر كلام الشخص. إن كان في داخل قلبه غضب يظهر الغضب في كلامه، وإن كان في قلبه محبة يظهر كلامه كلام محبة. إن كان الشخص في قلبه ثورة من الداخل يظهر في كلامه ثورة من الخارج.

الشخص الصالح من قلبه الصالح يخرج الكلام الصالح، والشخص الشرير من قلبه الشرير يخرج الكلام الشرير. فالإنسان الذي يتكلم

كلاما رديئا، أو غير مؤدب، يدل على أن قلبه به أمور رديئة، ويميل إلى هذا الشيء. وإذا كان إنسان روحاني تجد كلامه كلاما روحانيا، حسب حالة القلب يظهر كلام الإنسان.

📖 ٣. أقول ذلك لأنه يوجد شخص يغضب، ويهذي بالكلام، ويقول إنه لا يقصد لأن قلبه أبيض. لا. لو كان قلبه أبيض كان سيخرج كلاما أبيض. لا يمكن لإنسان قلبه أبيض، ويكون كلامه كلاما متعبا، أو جارحا لغيره، أو يحاسب عليه أمام الله.

📖 الكتاب المقدس يقول عبارة جميلة هي: "لغتك تظهرك" {مت ٢٩: ٧٣}، أي كلامك يكشف عن شخصيتك، ما هو نوعك؟

📖 لما تجلس مع إنسان وتسمع كلامه، تعرف إن كان يفهم، أو لا يفهم، من كلامه، وتعرف إن كان طيب، أم عنيفا، من كلامه، وتعرف إن كان شخصا عميقا، أو سطحيا، من كلامه. لغته تظهره. أسلوبه في الكلام يكشف ما هو.

📖 ٤. والعجيب أن اللسان وهو عضو صغير في جسم الإنسان، أي قد ترى إنسان وزنه حوالي ٨٠ - ٩٠ كجم، ولسانه لا يصل إلى أوقية، أو أوقيتين، ومع ذلك هذا العضو الصغير يتحكم في مصير الإنسان.

📖 وقد يحاكم شخص بسبب كلامه، أو يضع نفسه بسبب كلامه. واللسان صغير جداً. لكن نتائجه صعبة جداً، كما يقول القديس يعقوب في رسالته أنه: "عضو صغير ويفتخر منتظما". "نار قليلة، أي وقود تحرق". "يضرم دائرة الكون، ويضر من جهنم" { يع ٣:٥، ٦}. من يستطيع أن ينتصر عليه، والذي يستطيع أن ينتصر على لسانه، يستطيع أن يلجم الجسد كله.

📖 **أخطاء اللسان:**

📖 ٥. قليلون من الناس يستطيعون أن ينتصروا على لسانهم. أخطاء اللسان كثيرة جداً، أي الكذب من أخطاء اللسان. الحلفان من أخطاء

اللسان. الافتخار بالنفس من أخطاء اللسان. الإدانة ومسك سيرة الآخرين من أخطاء اللسان. التهكم على الناس، والضحك عليهم من أخطاء اللسان. الشتيمة من أخطاء اللسان.

📖 الغضب والصوت العالي وما إلى ذلك، كل هذا من أخطاء اللسان. التجديف على الله من أخطاء اللسان. النكات الرديئة، والقصص الشريرة من أخطاء اللسان، الأغاني البطالة التي للعالم من أخطاء اللسان. شهادة الزور من أخطاء اللسان. أمور كثيرة لو أردنا أن نحصيها نجدها كثيرة جداً.

📖 **٦. بل هناك خطأ آخر قد لا ننتبه له هو الثرثرة:**

📖 أي الكلام الكثير من أخطاء اللسان: أي شخص يتكلم كثيرا كلاما بلا معنى، وليس له فائدة. مثل ماكينة تدور بلا إنتاج، لأنها تدور بلا عمل، هذا لسانه ماكينة دائرة، ولا تنتج شيئا. وقد يقول كلاما يعطل به غيره. قد يكون إنسان مشغولا يريد أن يستفيد من وقته، وهذا يعطله بكلامه.

📖 وقد يقول شخص كلاما يزعج به غيره، أي يتعبه، أو يغضبه، أو يقلقه، أو يسمع منه كلمة فيعود مضطربة ويقول: "ليتني ما جلست مع فلان، أو سمعته". مثل كلام الشكوك مثلا يجلب له شك أو عثرة.

📖 ٧. اللسان له متاعب كثيرة، حتى أن آباءنا القديسين كانوا يميلون للصمت، ولم تعرفون عبارة القديس أرسانيوس الذي قال: "كثيرا ما تكلمت فندمت، ولكن على سكوتي لم أندم قط". كثيرا ما ندمت على كلامي، لكني لم أندم أبدا على صمتي.

📖 ٨. لماذا يندم الإنسان على كلامه؟ لأن الكلمة التي تخرج من فمك لا تستطيع أن تعيدها مرة أخرى. لقد خرجت. قد تعتذر عنها، قد تقول أخطأت، لكن خرجت الكلمة، ووصلت إلى آذان غيرك. وقد يتذكرها لك بعد سنين يقول لك: "ألسنت أنت من قلت كذا وكذا".

📖 ولهذا كان الإنسان الحكيم يفكر كثيراً قبل أن يتكلم، أي يزن الكلمة جيدا قبل أن يقولها، لأن الذي يتكلم بسرعة، أو من يقول أي كلمة تخطر بباله، قد تمسك عليه الكلمة، ومهما اعتذر قد لا يقبل الناس أعذاره.

📖 ٩. لهذا نجد أن داود النبي يقول: "ضع يارب حافظة لفمي، وبابا حصينة لشفتي" {مز ١٦١: ٣} أي ضع لي يارب شيئا يحفظ فمي من الكلام، وبابا حصين لشفتي لكيلا أتكلم كثيرا.

📖 كثيرا ما يتكلم الإنسان ويخطئ: قد يكون من ضمن أخطاء الكلام أن يقول الإنسان أسراره لغيره، ثم يندم أنه قالها. والسر الذي يقوله يصل من شخص لأخر، مهما قلت للشخص لا تقل لأحد، يسمع منك ويقول لأخر، ويقول له أيضاً لا تقل لأحد، وينتقل الكلام من شخص لآخر وهكذا.

📖 ١٠. ولذلك القديس يوحنا ذهبي الفم يقول: "ليكن أصدقاؤك بالألف، وكاتم سرك من الألف واحدة". أي: ليس كل أسرارك تقولها لكل الناس. قد تتعب لأنك قلت. لأن الذي اعتاد أن يتكلم يقول أسراره، وأسرار غيره، وقد يسبب متاعب.

📖 ونقل الكلام من شخص لآخر يسبب متاعب. يوجد شخص تقول له الكلمة كأنك ألقيتها في بئر، لا تسمع أبدأ، وآخر تقول له الكلمة تدور على ألف أذن.

📖 "كثيرا ما تكلمت فندمت". كلمة يقولها شخص قد يندم عليها سنين. "ضع يارب حافظة لفمي وباب حصين لشفتي".

📖 **١١. أحد الناس قال:**

📖 الله خلق لك فم واحد، وأنين اثنتين، لكي تسمع أكثر مما تتكلم.

📖 وجعل الأذنين مفتوحتين دائما، أما اللسان فصنع له حاجزين حاجز

طبيعي، وهو الأسنان. أي تجد نفسك دائماً أسنانك تغلق على اللسان، وتجد شفتيك مثل بوابتين تغلق على اللسان.

📖 كل واحد منكم وهو جالس الآن يتخيل لسانه، يجده محجوزة في الداخل ببوابتين، سور من الأسنان يغلق عليه، وحاجز من الشفتين. لكن لو كسرت الأسوار، وفتحت الأبواب، فهذا شيء آخر. كل هذا لكي تسمع أكثر مما تتكلم. والكتاب المقدس يقول: "الاستماع أفضل من الذبيحة، والإصغاء أفضل من شحم الكباش" {١صم ١٠: ٢٢}.

📖 الذي يسمع يستفيد، ولا يخطئ في شيء. وهناك من يقول: "اشتر ولا تبع". "اشتر" أي "استمع للكلام" "ولا تبع" أي "لا تعط أنت كلام. اشتر أفضل من أن تبيع. لا أحد يندم على الاستماع، لكن قد يندم على التكلم.

📖 ١٢. وتجد الإنسان الذي يصمت كثيرا رزينا عن غيره، بينما الذي يتكلم كثيرا شخص خفيف. وقد يمشي بعض الكلام بأسلوب صحيح، والبعض بالخطأ، ليس بالضرورة أن يكون الكل صحيحة. لكن ليس معنى هذا أن الإنسان لا يتكلم أبدا.

📖 القديس برصنوفيوس وهو من القديسين المعتدلين جداً في رأيهم، سألوه أيهما أفضل الكلام، أم الصمت؟ فأجاب إجابة لطيفة جداً قال: "الكلام من أجل الله جيد، والصمت من أجل الله جيد". أي إذا كانت كلمة من أجل الله جيدة، وتقولها، فهذا مفضل، وعندما تصمت من أجل الله، فهذا أيضاً فضل. أو نقول يتكلم الإنسان حين يحسن الكلام، ويصمت حين يحسن الصمت. أي هناك وقت تكون فيه الحكمة أن نتكلم، ووقت تكون الحكمة فيه أن تصمت. والإنسان الحكيم يعرف متى يتكلم، ومتى يصمت.

📖 **أوقات للكلام:**

📖 ١٣. وهناك وقت يكون الكلام فيه لازما جداً، وإن صمت يتعب، أو

يكون من الخطأ أنه يصمت: مثل مثلا كلمة الدفاع عن الحق، أو الشهادة للحق. إن لم تتكلم تشعر أن ضميرك يوبخك. أو شخص يسألك هل أنت مسيحي؟ إن لم تجب بنعم، تشعر أن ضميرك يوبخك.

📖 يوحنا المعمدان في وقت من الأوقات لم يستطع أن يصمت، ووبخ هيرودس وقال له: "لا يحل أن تكون لك امرأة أخيك" {مر: ١٨}. حتى لو أن هذا التوبيخ تسبب في إلقائه في السجن، وقطع رأسه. فليكن. لكن وجد أنه لا يستطيع أن يصمت.

📖 ومثل بطرس الرسول، وسائر الرسل. قيل لهم لا تتكلموا عن المسيح. أجاب بطرس: "نحن لا نستطيع أن نمتنع عن الكلام. وبدأ يتكلم عن المسيح هنا وهناك.

📖 ١٤. هناك وقت لا يستطيع الإنسان فيه أن يصمت، بل يجب أن يتكلم: إنسان مثلا تحبه، وتجد الناس يتكلمون عنه قائلين، إنه مخطئ في كذا وكذا، إن لم تدافع عنه، تشعر أن ضميرك يوبخك، وأنك لم تكن أمينا، أو شجاعا، لأنك صمت.

📖 هناك مواقف يشعر فيها الإنسان أنه لابد أن يتكلم: وأحيانا ندان على صمتنا إن لم نتكلم. لذلك الكلام من أجل الله جيد. فمثلا كلمة التعليم جيدة، وكلمة الوعظ جيدة، والكلام في الخدمة جيد، ولا يستطيع الإنسان أن يصمت. طوبى لأولئك الذين يعلمون غيرهم.

📖 الكتاب يقول: "الفاهمون يضيئون كضياء الجلد، والذين ردوا كثيرين إلى البر كالكواكب إلى أبد الدهور" {دا ١٢: ٣}.

📖 والسيد المسيح كان يعظ، وكان الناس يعجبون بكلامه، ويبهتون من تعاليمه ويقولون: "لم يتكلم قط إنسان هكذا مثل هذا الإنسان" {يو ٧: ٤٦}. وكان يتكلم بسلطان، وكلامه كان له تأثير في النفوس.

📖 ١٥. الذي عنده كلمة طيبة لا يقولها يكون مخطئا، لأن الكلام الطيب فضيلة من الفضائل. في سفر النشيد يقول: "شفتاك يا عروس

تقطران شهدا" {نش٤: ١١}.

📖 يوجد إنسان كلامه يقطر شهدا، كلامه كالشهد يفرح به الناس، ويفرحون به كمن وجد غنائم كثيرة، أي إنسان يجد آخر سيسقط، ولا يحره إذا سيضيعه ويشترك في موته، هل يقول الصمت أفضل؟! لا. ليس الصمت أفضل في هذه الحالة.

📖 ١٦. أيضاً من الكلام الجيد كلام التشجيع:

📖 شجعوا الناس، والكتاب يقول: "شجعوا صغار النفوس" {اتس ٥: ١٤}. وقد يوجد إنسان كلمة التشجيع التي تقولها له تفرح قلبه، وتعزيه، وتجعله يشعر بمحبتك، وصداقتك، وليتنا نتعود في حياتنا كلام التشجيع للناس، وكلام المديح للآخرين.

📖 كلام جيد تكون به صداقة، بشرط لا يكون على حساب الحق. نقول كلمة مديح في محلها، وكلمة تشجيع في مكانها، والناس تستطيع أن تفرق بين الكلام الملق، والنفاق، والكلام الصادق فعلا. والكلمة التي تقولها من قلبك، صدقوني حتى كلمة التوبيخ المفيد إذا قبلت من القلب، و روح محبة يشعر الإنسان بالفرح بها.

📖 ١٧. أيضاً كلام العزاء كلام جيد:

📖 تعزي شخصاً حزيناً. نفسيته متعبة. تقول له كلمة تريحه.

📖 ليتنا نعتاد الكلام المريح للآخرين. كثيرون يقولون كلام يتعب غيرهم، وآخرون يقولون كلام يريح غيرهم.

📖 لذلك يقول الكتاب: "ما أجمل أقدام المبشرين بالسلام، المبشرين بالخيرات" {رو ١٠: ١٠}، ويقول: "مياه باردة لنفس عطشانة، الخبر الطيب من أرض بعيدة" {أم ٢٠: ٢٠} مثل المياه للأرض العطشانة.

📖 يوجد إنسان يتكلم ولا تشبع من كلامه. يحكي لك، ويفرحك، وآخر يكلمك كلمتين تمل منهما. ليس مهم أن الكلام أفضل، أم الصمت أفضل، المهم ما هو نوع الكلام؟

📖 ١٨. كل واحد يحترس من جهة كلامه: أن ينطق كلام الحق، وكلام التعزية، وكلام البركة. الكتاب يقول: "باركوا ولا تلعنوا" {رو ١٢: ١٤}. قل كلمة بركة لكل أحد، لكي تُفرح قلوب الناس. كلمة تسعد بها غيرك، وتريحه.

📖 الله قال كلمة البركة منذ بداية الخليقة. خلق آدم وحواء وباركهما وقال لهم: "أثمروا وأكثروا واملأوا الأرض، وأخضعوها، وتسلطوا على سمك البحر" {تك ١: ٢٨}.

📖 وقال البركة لنوح. وكلام البركة كلام جيد.

📖 ١٩. الذي يعود قلبه أنه يكون نقيا من داخله، سيعتاد لسانه أنه يكون نقيا من الخارج. يا ليت كل إنسان ينتقي الكلام قبل أن يقوله، ويرى ماذا يجب أن يقول، وما لا يجب أن يقوله. يفكر في الكلام جيدا قبل أن يقوله، وسيأتي يوم ويحاسب الله كل شخص على كل كلمة تخرج من فمه.

📖 توجد عبارة صعبة جداً قالها الكتاب هي: "كل كلمة بطالة يتكلم بها الناس، سوف يغطون عنها حسابا يوم الدين" {مت ١٢: ٣٩}.

📖 ليس فقط الخطايا: خطايا العمل، أو الحس، أو الجسد. قال: "كل كلمة بطالة يتكلم بها الناس، سوف يغطون عنها حسابا يوم الدين".

📖 البعض قال الكلمة البطالة، أي الكلمة الرديئة، والبعض قال الكلمة البطالة أي الكلمة التي لا عمل لها، مثل البطالة أي لا يوجد عمل، أي الكلمة التي لا تأتي بثمر، وليس لها فائدة روحية، تعطون عنها حساب في يوم الدين. فلو عود الإنسان نفسه أن كلامه يكون للبنيان، يجني به نفوس الآخرين، أو يعزيهم، أو يفرحهم، أو يشجعهم، أو يقويهم، إذاً كلامه كلام جيد.

📖 ٢٠. أحيانا إنسان يكون متعباً، ويسمع كلمة من شخص تجده يطير بها من الفرح، ويقول هذه الكلمة عزتني، وفرحتني، وأراحتني.

والناس قديما كانوا يطلبون من الآباء كلمة منفعة. قد يسافرون بلادا ويعبرون بحار ومحيطات ليسمعوا كلمة منفعة.

📖 فهل أنت كلامك الذي تقوله يوضع تحت عنوان: "كلمة منفعة؟ أم تتكلم لمجرد الكلام بلا منفعة؟ مثل شخص يسمع كلمة من آخر فيسجلها في دفتر صغير، لأنه لا يريدها أن تضيع من فكره، وآخر يكلمه بالساعة، ولا يجد في كلامه كلمة واحدة ينتفع بها ويقول: "جلست مع فلان نتحدث ساعتين ولم أخرج بمنفعة".

📖 كلمة المنفعة التي تقولها: منفعة لمن يسمعها، ومنفعة لك أنت لأنك ستأخذ بركتها، وتأخذ مكافأة لها في اليوم الأخير. فليتنا نفكر كثيرا قبل أن نتكلم، ونزن الكلام كثيرا قبل أن نتكلم، ونجاهد أن لا نقول كلمة ألا للمنفعة، أو للبركة، وكلمة لا خطأ فيها.

ولإلهنا المجد دائما أبدية آمين

كتاب عظات رهبانية ـ قداسة البابا شنودة ـ صفحة ٣٧٩ ـ ٣٨٦

عظة ٤

الكلام

📖 نحن نحاول في كل مرة أن نطرق موضوعا من المواضيع التي تنفعنا في حياتنا الرهبانية. هذه المرة نتحدث عن الكلام:

📖 ١ـ آباؤنا كانوا لا يتكلمون كثيراً، وإن تكلموا يكون كلامهم له وزن، وكل كلمة لها قيمتها. لذلك كان الناس يأتون من أقاصي الأرض ليسمعوا كلمة منفعة، وليس محاضرة منفعة.

📖 كلمة منفعة: "يا أبي قل لي كلمة لكي أحيا". يحيا بها. والكتاب يقول: كثرة الكلام لا تخلو من معصية" {أم ١٠:١٩}. ومن فيكم يقرأ رسالة معلمنا يعقوب عن الكلام، وعن اللسان، الذي يصفه بأنه سم، ونار، وأنه يحرق ... الخ، يخاف من الكلام.

📖 الكلام يكشف الشخص الذي يتكلم ويظهر شخصيته:

📖 وأحيانا الراهب الكثير الكلام يفقد هيبته، ووقاره، ويفقد ثقة الناس فيه، لأن كلامه يكشفه. وفي رأيي أنه يكشف فراغه الداخلي. وما أعجب كلمة أيوب لأصدقائه الثلاثة: "ليتم تصون صمتا. يكون ذلك لكم حكمة" {أي ١٣: ٥}.

📖 وقال سليمان الحكيم: "الأحمق إذا سكت يحسب حكيماً" {أم ١٧: ٢٨}، لأن الإنسان بكلامه يكشف نفسه.

📖 **٢. أيضاً يكشف مشاعره، ويكشف عواطفه نحو الآخرين:**

📖 إن كان بها حب، أو كراهية، أو نقد، أو غيرة، أو حسد. السيد المسيح يقول: "بكلامك تتبر وبكلامك تدان" {مت ١٢: ٣٧}. إن كان الكلام يجلب دينونة، إذا فليتنبه الإنسان لكلامه.

📖 أيضاً المسيح له المجد قال: "ليس ما يدخل الفم ينجس الإنسان. بل ما يخرج من الفم هذا ينجس الإنسان" {مت ١٠: ١١}، وهكذا اعتبر السيد المسيح أن الكلام الباطل نجاسة.

📖 الناس تعتبر النجاسة زنا مثلا، لكن المسيح كشف أن الكلام الباطل نجاسة. ما يخرج من الفم ينجس الإنسان.

📖 ينجس الإنسان، وينجس اللسان، وينجس الآذان بالنسبة للمتكلم، والسامع أيضاً: المهم أن الراهب الحريص يبحث دائما عن الكلمة البناءة. إذا كانت كلمة تبني يقولها، إن كانت لا تبني لا يتكلم بها. لأن الله لم يخلق اللسان لكي يكون أداة هدم، إنما أداة بناء. يقول: "باركوا ولا تلعنوا" {رو١٢:١٤}. ما هي الأخطاء المشهورة التي كثيرا ما يقع فيها المتكلم بطريقة خاطئة؟

📖 **١. الإدانة:** إدانة الآخرين. ليت كل واحد يبحث بينه وبين نفسه كم مرة يسقط في خطية الإدانة. والإدانة تدل على عدم المحبة. وتدل في

غالبها على نظرة سوداء موجودة داخل القلب.

📖 **٢. التذمر:** من الأخطاء المشهورة كلام التذمر، وربما يكون التذمر بلا سبب، لكنه مرض داخل القلب. إنسان يتذمر من أي شيء، أو من لا شيء. وفي الإدانة والتذمر كثيرا ما يقع الإنسان في هدم الآخرين. يهدم الآخرين في كلامه.

📖 هناك من يهوى هدم غيره، يجد لذة في هدم غيره. بينما آباؤنا يقولون: "لا تفرح بخسارة أخيك". والكتاب يقول: "المحبة ... لا تفرح بالإثم، بل تفرح بالحق" {اكو ١٣: ٩}.

📖 وكثيرا ما يكشف الكلام عن خطايا القسوة، والعنف الموجودة داخل القلب. كأن يتكلم الإنسان بعنف، أو يكلم أخاه بانتهار، أو سلطان، أو تكون ردوده جافة، تزداد مسئوليتها كلما كان الذي يكلمه يتكلم برقة، فلا يجد ألا ردا جافا. وتعاليم الشيخ الروحاني تقول: "لا تتكلم بحكومة مع إنسان " ويقصد بسلطان.

📖 الإنسان العنيف يظهر غنفه في ألفاظه، في كلامه، في حدة صوته، في لهجة صوته، في أسلوب تخاطبه، كلام غير لائق.

📖 ربما يتكلم الإنسان كلام غير لائق في أشياء كثيرة نسميها: "أدب التخاطب". يكون أمرا صعبا إن أحد الملائكة الأرضيين يفقد أدب التخاطب مع إخوته، تكون مسألة غير مقبولة، لأن الناس ينظرون إليه نظرة أخرى.

📖 وكلما كان الكلام غير لائق، كلما دل على أن القلب من الداخل متعب. لماذا؟ لأن الكتاب يقول: "من فضلة القلب يتكلم الفم" {مت ١٢ :٣٤} أو "من فيض القلب يتكلم اللسان".

📖 والمسيح يقول: "الإنسان الصالح من الكنز الصالح في القلب يخرج الصالحات. والإنسان الشرير من الكنز الشرير يخرج الشرور" {مت ١٢: ٣٠}. فهناك علاقة وثيقة بين القلب واللسان.

📖 لا نستطيع أن نقول: "إنسان كلامه صعب، لكن قلبه طيب".
📖 هذا غير مقبول. القلب الأبيض يخرج ألفاظ بيضاء، والقلب الذي به حقد يخرج ألفاظ حقد، والقلب الذي به قسوة يخرج ألفاظ بها قسوة. حسب قلبك تخرج ألفاظك ويكون لسانك.

📖 **٣. نقل الكلام من شخص لشخص:**
📖 عملية نقل الكلام في حد ذاتها لا تتفق مع الكمال المسيحي، والكمال البشري عامة، وخاصة إذا كان شخص ينقل أسرار غيره، وليس له الحق في أن يدخل في أسرار غيره، أو ينقل أخبار الناس، وليس له حق في أن يدخل في شئون غيره، أو يتحدث عنها.

📖 وتزداد الخطية إذا كان نقل الكلام هذا بغير دقة، أو فيه نوع من الكذب، والتأليف، أو ينقل إنسان فهمه الخاص إلى الآخرين، أي أنه يفهم أمرا خطأ، وينقله كما فهمه إلى غيره.

📖 أيضاً الكلام عن الآخرين: فهناك كثيرون لا هم لهم سوى الحديث فيما فعله غيرهم وقاله، ويكثرون من الكلام الذي لا يبني.
📖 إن وجدت نفسك في هذا الوسط فابتعد عنه. ماذا يستفيد الراهب من التحدث في أخبار غيره؟ ماذا يستفيد روحيا، أو ماذا يستفيد إن كان يتدخل فيما لا يعنيه؟ أو ماذا يستفيد إن كان هدفه أن يعلق على كل شيء، وكأن نظره يجول في الدير كله يلقط ما هي الأخبار، وما هو التعليق، ويتحول الراهب إلى نشرة أخبار، ويعلق عليها، ويضيع روحياته، ويضيع نفسه في أمثال هذه الجلسات.

📖 **٤. الكلام به خطية عثرة:**
📖 إذا كان شخص يصب فكره في آذان غيره، أو يشوه فكر غيره بأفكار، ويعكر سلام الآخرين بما يصبه في آذانهم من كلام. وقد

يدعي إنسان المعرفة، أو الذكاء، أو العلم ببواطن الأمور، ويقيم نفسه معلما لغيره، أو على الأقل يدعي أنه يفهم ما لا يفهمونه.

🕮 وقد يكون من الأخطاء التدخل في حياة الآخرين بالنصح، والإرشاد، والتعليم، والقيادة، وربما تكون قيادة خاطئة، وبالطبع لكل واحد أب اعتراف يقوده، ولا يحتاج لآخر يدخل حياته، وينصحه ما يفعله، وما لا يفعله

🕮 ما أسهل أن توجد تجمعات خاطئة. ثلاثة أو أربعة رهبان، يجلسون معا يضيعون بعضهم، أو مجموعة تجتمع في قلاية راهب، حول براد الشاي، ويدور حوار يأخذ ساعات في كلام لا ينفع، ولا يفيد، ولا يبني.

🕮 إنه أمر مؤسف حقا أن الملائكة الأرضيين يسلكون أحيانا كالعلمانيين. بل أحيانا العلمانيون يكونون مدققين أكثر في أسلوب كلامهم. والعجيب أنه ممكن للراهب أن يفعل كل هذا، وبكل بساطة يتقدم للتناول كأن شيئا لم يحدث، وتصبح الأمور طبيعية لا تتعب الضمير، ولا تشككه، ولا تحتاج إلى توبة، ولا يتغير أسلوب الحياة، ولا هذا الطبع.

🕮 على الأقل هناك ضياع الوقت، أي من ضمن أخطاء الإنسان ضياع الوقت، ويكون ضياعه مزدوجا: أي ضياع وقت المتكلم، وضياع وقت السامع.

🕮 لا يكتفي المتكلم بأنه يضيع وقته، فيضيع وقت غيره. وهناك من لو لم يتكلم يكون قلبه متعب، أي لابد أن يكلم آخر، ولا يحتمل أن يجلس في قلايته، وإن لم يتكلم أحد يمرض.

🕮 غريب أن إنسانا يفقد الملكوت من أجل لسانه، ما هو لسان الإنسان وما هو وزنه؟ أوقية؟ والإنسان كم كجم وزن؟ أوقية تضيّع الإنسان؟! ممكن.



🕮 ٦. **الفتور الروحي:**

🕮 على الأقل إذا لم يهلك المتكلم والسامع، فعلى الأقل يجلب الفتور الروحي. أي أن من أسباب الفتور الروحي الكلام غير النافع، مثل ماكينة تدور بلا إنتاج، مجرد أنها تسحب طاقة.

🕮 إنسان لسانه لا يهدأ، ألا إذا أكلة الدود في القبر، لكن ما دام الدود لم يأكله، يظل يلغو في الكلام. إنسان تعبان يصب تعبه في قلب غيره، فيتعب غيره، وتجد مؤتمرا من المتعبين، كل واحد منهم يتعب غيره، أي لا يجد إنسانا متعبا فيريحه بل يتعبه.

🕮 أكثر: يقول له: "أنت حدث لك كل هذا، أنا حدث لي أكثر منك، فلان حدث له كذا وكذا، وفلان حدث له كذا، ومن يعلم ماذا سيحدث غدا". فيتعب غيره، ويمرضه. مؤتمر المتعبين يلد سخطاً ومرارة قلب، وتذمر، وإدانة.

🕮 والعجيب أن أمثال هؤلاء لا يشعرون أنهم مخطئون. بل غيرهم هو سبب تعبهم، أي غيرهم هو السبب، وهم على حق، والخطأ على غيرهم. إلى جوار مؤتمر المتعبين، هناك مؤتمر الهزل.

🕮 أي تجتمع مجموعة كل كلامهم هزل في هزل، ولا توجد جدية في أي كلمة، ولا توجد فائدة روحية من أي كلمة، والإنسان يسر نفسه بطريقة غير روحية، ويسلك سلوك العلمانيين.

🕮 **التجمعات الخاطئة تتعب القلب في الداخل:**

🕮 وهذا كان يحدث حتى من أيام الآباء الأول: نسمع عن القديس يوحنا القصير، الذي قبل أن يدخل قلايته دار حولها ثلاث مرات، ولما سأله تلميذه قال: "كنت موجودة في مناقشة، وصوت المناقشة ما زال في أذني، وقلت أخرجه من أثني قبل دخولي القلاية".

🕮 إذا كان هناك كلام كان يُتعب، وسماعه أيضاً يتعب، لذلك كان يلجأ كثير من الآباء إلى الوحدة والهدوء، حتى لا يسمع ما يضره، لأن ما

يسمعه كان يترك تأثيره في ذهنه.

📖 إنني أعجب كثيرة من الذين يتكلمون طول النهار، في أخبار متعددة، وفي أحاديث متعددة، ثم يسألون عن شرود الفكر في الصلاة، وكيف يعالج. ما دام لسانك اليوم كله شارداً، إذا لابد أن فكرك يشرد في الصلاة. لو كان كلامك في الله، سيكون فكرك في الله، لكن لو كلامك في أمور أخرى سيشرد فيها فكرك.

📖 ٧. إذا الكلام أيضاً يعطل الصلاة، ويجعل الذهن يشرد أثناء صلاته، فيما ترسب في عقله من أحاديث. بل قد يكون الكلام سبب أحلام، لأنه يدخل كلاما في العقل الباطن، وتتحول الأفكار تترسب هناك. الذي يتخلص من الكلام يتخلص من شرور عديدة، ويعوزني الوقت إن أردت أن أتكلم عن كل أخطاء اللسان، وكل أضراره.

📖 الذي يقع في أخطاء اللسان لا يكون في صورة الله ومثاله:

📖 أبداً. صورة الله ليست كذلك. الإنسان الذي يبحث عن نقاوة لسانه ممكن أيضاً أن يصل إلى نقاوة الفكر، وأن يصل إلى نقاوة القلب، والعكس صحيح.

📖 لذلك احترس في كل كلمة تقولها، ليس فقط من جهة نفسك، بل أيضاً من جهة غيرك. قد تضر الكلمة التي قلتها غيرك، وربما أنت شعرت بخطأك وتبت، وقد تعمل الكلمة التي قلتها في غيرك، وما زال متعباً منها، وسيطلب الله دمه منك ويقول لك: "أنت الذي عكرت سلام ذلك الإنسان، وعكرت فكره وقلبه".

📖 وقد تسئ بكلامك العلاقة بين شخصين، وقد تتوب أنت، لكن ما زالت العلاقة بين الاثنين سيئة بسببك، فماذا تفعل؟ الله سيطالبك بهذا الذنب، لماذا تفقد الملكوت من أجل الكلام؟ يا ليت كل إنسان يدرب نفسه على أنه لا يتكلم ألا فيما يفيد.

📖 العجيب أن كثيرا من الذين يخطئون بكلامهم يعتقدون أنهم يفيدون غيرهم بكلامهم. يقول لا. أنا جعلت فلانا يحترس من فلان، فلا يقع في مشكلة، أنا أجعله يستفيد، ولكي يفيده يعكر قلبه. المفروض أن الوسيلة تكون صالحة، وليست وسيلة خاطئة.

📖 الشخص الروحي كلامه كله بركة:

📖 مثل العبارة اللطيفة في سفر الأمثال ماذا تقول؟: "فم الصديق ينبوع حياة" {أم١٠:١١}. أي هذه الشفاه ينبوع حياة، أي تعطي حياة للآخرين، فهل شفاهكم ينبوع حياة؟ وهل ينطبق عليها قول النشيد: "شفتاك يا عروس تقطران شهدا" {نش٤: ١١}.

📖 ليت الإنسان يدقق في كلامه، ما دام الإنسان بكلامه يدان، إذا دقق في كلامك كي لا تقع في دينونة. ليس فقط أن تتخلص من أخطاء اللسان، إنما تكون لك الكلمات البناءة النافعة، التي تغذي القلوب، وتقيم من السقطات. تبني.

📖 وإن لم تستطع أن تتكلم كلام بركة، أصمت. وضع أمامك كلام القديس أرسانيوس: "كثيرا ما تكلمت فندمت، أما عن سكوتي لم أندم قط. أو ضع أمامك كلام داود النبي عندما صلى: "ضع يارب حافظا لفمي، وباباً حصينة لشفتي" {مز ١٤١: ٣}.

📖 وإذا تكلمت تكلم حينما يفتح الله فمك: "يارب افتخ شفتي، فيخبر فمي بتسبيحك" {مز ٥١: ١٠}. هل في كل مرة يفتح الله فمك؟ اسأل نفسك. ولربنا المجد الدائم إلى الأبد آمين.

كتاب عظات رهبانية ـ قداسة البابا شنودة ـ صفحة ٣٨٩ ـ ٣٩٥

{١٧}

ثيودورس الناسك العظيم

📖 ٨٧- دعنا نحاول أن نستخدم ذكائنا في تدريب حواسنا، خاصة العيون، والآذان، واللسان، غير سامحين لهم أن يروا، أو يسمعوا، أو يتكلموا، بطريقة ملتهبة العاطفة، لكن فقط لمنفعتنا. لأنه لا يستطيع شيئاً أن ينزلق للخطية بسهولة، أكثر من هذه الأعضاء، عندما يكونون غير مدربين بواسطة الذكاء.

📖 أيضاً لا يوجد شيئاً مناسباً لحفظهم سالمين أكثر من الذكاء، الذي يرشدهم، وينظمهم، ويقودهم إلى ما هو ضروري، والى ما يتمنى.

📖 لأنهم عندما يتمردون، تصبح حاسة الشم متخنثة، وحاسة اللمس غير مميزة، وأعداداً لا تحصى من الشهوات تأتى وتحتشد فيها. ولكن عندما يكونون خاضعين للذكاء، فيوجد سلام عميق، وهدوء ثابت في كل الإنسان.

الفيلوكاليا - الجزء الثاني - القديس ثيودورس الناسك العظيم - صفحة ٣١

📖 ٨٨- شذا الزيت العطري الغالي الثمن، بالرغم من حفظه في قنينة، ينتشر في جو المنزل بالكامل معطياً سروراً، ليس فقط للقريبين منه، ولكن أيضاً للذين في الجوار.

📖 بالمثل فإن شذا النفس المقدسة، المحبوبة من الله، عندما ينفذ من خلال كل حواس الجسم، ينقل لهؤلاء الذين يأخذونه القداسة التي تكمن فيها. في محضر من لسانه لا ينطق بشيءً قاسياً، أو مخالفاً، ولكن فقط ما هو للبركة، والمنفعة لهؤلاء الذين يسمعون، الذي عيناه متواضعتان، وإذناه لا تسمع للأغاني، والكلمات الغير لائقة، الذي يتحرك مباشرة ووجهه غير فاسقاً بالضحك، لكن بالأحرى يميل إلى الدموع والحزن.

📖 من منا لن يشعر أن مثل هذه النفس مملوءة بشذا القداسة؟ لذلك يقول المخلص: "فليضيء نوركم هكذا قدام الناس، لكي يروا أعمالكم الحسنة، ويمجدوا أباكم الذي في السماوات" {مت ٥: ١٦}.

📖 دعاه المسيح ربنا بـ «الطريق الضيق» {مت ٧: ١٤}.

📖 دعاه أيضاً بـ "النير الهين، والحمل الخفيف" {ق.م. مت ١١ :٣٠}.
📖 كيف يمكن أن يساوى بين هذه الأشياء بينما تبدوا متعارضة؟
📖 بالطبع هذا المسار بالنسبة إلى طبيعتنا خشن، وشاهق، ولكن هؤلاء الذين يتبعونه بكل قلوبهم، وبرجاء صالح، والذين يطمحون إلى القداسة، يجدونه جذاب ومملوء بالبهجة، لأنه يأتي بهم إلى السعادة، وليس {إلى} الأسى. ومن ثم فإنهم يتبعون بحماسة الطريق الضيق والمؤلم، مفضلينه بشدة عن ذلك الواسع والرحب.

📖 اسمع للقديس لوقا، الذي يخبرنا عن الرسل، كيف، بعدما ضُربوا: "ذهبوا من أمام المجمع فرحين" {ق.م. أع ٥: ٤١}، بالرغم من إن هذا ليس التأثير الطبيعي للضرب. لأن الجلدات، تسبب عادة، لا السعادة ولا الفرح، ولكن الألم والمعاناة. ألا إذا كانت من أجل المسيح، فإنها تنتج الفرح، وما الذي يدعو إلى العجب، إذا كانت المشقات الجسدية الأخرى، وسوء المعاملة من أجله، تعطى نفس التأثير؟

الفيلوكاليا ـ الجزء الثاني ـ القديس ثيودورس الناسك العظيم ـ صفحة ٣١

📖 النفس الذكية متحدة بجسم شبه حيواني، التي يأخذ وجوده من الأرض، وينجذب إلى أسفل. أنها مختلطة بالجسد لدرجة أنه بالرغم إنهم متضادين بالكامل، ألا إنهم يشكلون كائناً واحداً. بدون تغيير، أو تشويش في منهم {بعضهم البعض}.
📖 وبفعل كل منهم بحسب طبيعته، فإنهم يشكلون شخصاً واحداً، اقنوماً واحداً، طبعتين كاملتين. في هذا الكائن المركب، ثنائي الطبيعة، الإنسان، كل من طبيعتيه تعمل لقواها الخاصة.

📖 إنها طبيعة في الجسد، أن يرغب فيما هو من جنسه. هذا الاشتياق هو من جنسهم طبيعي للكائنات المخلوقة {المخلوقات المادية ـ م.}، حيث أن وجودهم يعتمد حقاً على تزاوج المثل بالمثل، وعلى تمتعهم بالأشياء المادية من خلال الحواس.
📖 حينئذ، فإن الجسد لكونه ثقيل، فهو يرحب بالرخاوة. هذه الأشياء

مناسبة ومرغوبة لطبيعتنا شبه الحيوانية.

📖 بالنسبة للنفس الذكية، ككيان فكرى، ما هو طبيعي ومرغوب لها، هو عالم الحقائق، حركة بالعقل ومتعتها بهم، بأسلوب خاص بها، وقبل وفوق كل ما هو خاص بالفكر حروق شديد لله. إنها ترغب في أن تتمتع به، والحقائق الأخرى المدركة بالعقل، ولو أنها لا تطيع أن تفعل ذلك دون أن تواجه عقبات.

[41] الفيلوكاليا ـ الجزء الثاني ـ القديس ثيودورس الناسك العظيم ـ الثيورتيكون {النظرية} ـ صفحة ٤١

📖 الإنسان الأول استطاع حقاً، دون أي عائق، أن يدرك ويتمتع بالأشياء الحسية بواسطة الحواس، والأشياء المدركة عقلياً بالفكر، ولكن وجب عليه أن يعطى انتباهه للأسمى بدلا من الأدنى، لأنه كان قادراً على {أن} يتناجى مع الأشياء المدركة بالعقل من خلال الفكر، كما كان مع الأشياء الحسية من خلال الحواس.

📖 أنا لا أقول أن آدم وجب عليه ألا يستخدم الحواس، لأنه لم يُكسى جسداً عبثاً، ولكن يجب ألا ينهمك في الأشياء الحسية، عند إدراكه جمال المخلوقات، كان يجب عليه أن يُرجعه إلى مصدره، وكنتيجة لذلك يجد متعته وتعجبه تامين في مذلك، معطياً هكذا لنفسه سبباً مضاعفاً للاندهاش من الخالق.

📖 كان عليه ألا يلصق نفسه، كما فعل بالأشياء الحسية، وفقد نفسه في التعجب بهم، متجاهلاً خالق الجمال المدرك بالعقل. وهكذا أستخدم أدم الحواس بطريقة خطأ، وكان مسحوراً بالجمال المحسوس، ولأن الثمرة بدت له جميلة وجيدة للأكل {تك ٣: ٦}.

📖 ذاقها وترك متعة الأشياء المدركة عقلياً. فما كان من القاضي العادل ألا أن حكم علية بأنه غير مستحق، لما قد نبذه {في} التأمل في الله، والأشياء المخلوقة، وجاعلا ظلمة {حول} مكانه السري {ق.م. ٢ صم ٢٢:١٢ مز ١٨ ١١}، حارماً إياه من نفسه {ضمير الغائب هنا يعود على القاضي العادل أي الله – م} ومن الحقائق الغير مادية.

📖 لأن الأشياء المقدسة لا يجب أن تكون في متناول الغير نقى. وما سقط في حبه، أذن له الله لكي يتمتع به، سامحاً كي يحيا طبقاً لحواسه، مع أثار ضعيفة من الإدراك الفكري.

📖 من الآن فصاعداً أصبح جهادنا ضد أشياء هذا العالم أصعب، لأنه لم يعد في مقدورنا الآن أن نتمتع بالحقائق المدركة بالعقل، بطريقة تعادل تلك التي نتمتع فيها بالحقائق الحسية بالحواس، حتى ولو تم مساعدتنا بطريقة عظيمة في المعمودية، التي تنقينا وترفعنا، ألا إنه يجب أن نعطى انتباهنا على قدر ما نستطيع إلى العالم المدرك بالعقل، وليس المدرك بالحواس.

📖 يجب أن نوقره ونطمح إليه، ولكن يجب ألا نوقر أي شيء حسي، ولأجل ذاته، أو نحاول أن نتمتع به بهذه الطريقة، لأنه في الواقع ما هو حسي لا يمكن أن يقارن بما هو مدرك بالعقل، بالضبط كما أن جوهر الواحد {العقلي} يتفوق بشدة على الآخر {المادي}، كذلك يفعل جماله، أن تطمح إلى ما هو قبيح بدلاً مما هو جميل، إلى ما هو حقير بدلا مما هو نبيل، فهذا جنون مطلق.

📖 وإذا كانت هذه هي الحالة، حيث كل من المخلوقات تدرك بالحس، والتي تدرك بالعقل متشابكة، فكيف بالأكثر يكون عندما نفضل مادة عديمة الشكل وقبيحة، على الله نفسه.

الفيلوكاليا - الجزء الثاني - القديس ثيودورس الناسك العظيم - الثيورتيكون {النظرية} - صفحة ٤٢

📖 هذه هي إذاً مسابقتنا وجهادنا، مراقبه أنفسنا بصرامة حتى نكافح باستمرار، لكي نتمتع بالحقائق المدركة بالعقل، موجهين فكرنا وشهيتنا إلى هذا الهدف، ولا نسمح لهم أبداً أن ينخدعوا بطريقة سرية من خلال الحواس، ويوقروا الأشياء الحسية في ذاتها.

📖 وإذا توجب علينا أن نستخدم الحواس، فيجب أن نستخدمهم من أجل أن ندرك الخالق من خلال خليقته، ناظرينه منعكساً على الأشياء المخلوقة كانعكاس الشمس على الماء، حيث أنهم في كينوناتهم

الداخلية صور بدرجات مختلفة للعلة الأولى لكل شيء. مثل هذا هو هدفنا. فكيف يمكن أن نحققه؟

📖 كما قلنا الجسد يرغب في أن يتمتع من خلال الحواس، بما يمت بصلة قرابة له، وكلما كان قوياً كلما قويت رغبته.

📖 ولكن هذا يتعارض مع هدف النفس. لذلك يجب على النفس أن تبذل كل جهد لكي تكبح الحواس، حتى لا تنهمك في الحقائق الحسية بالطريقة التي وصفناها، ولكن حيث أنه كلما قوى الجسد كلما قويت رغبته، وكلما قويت رغبته كلما صعب إيقافها، فيجب على النفس أن تميت الجسد من خلال الصيام، والسهر، والوقوف، والنوم على الأرض، عدم الاستحمام {وذلك لعدد من الأسباب وهي عدم رؤية الجسد أثناء الاستحمام هدف العفة، وعدم ترفيه الجسد. ولكن في حالة المرض أو الضرورة تكسر هذه القاعدة - م.}.

📖 ومن خلال أي نوع آخر من المشقات، وبهذا تقل قوته، ويصبح طيعاً ومطيعاً للأنشطة الفكرية للنفس. هذا هو الهدف.

📖 ولكن من السهل أن نتمنى، ومن الصعب أن نحقق، وعدد حالات الفشل يفوق كثيرا {عدد} النجاحات، لأنه حتى إذا كنا أكثر انتباهاً، فإن الحواس كثيراً ما تخدعنا.

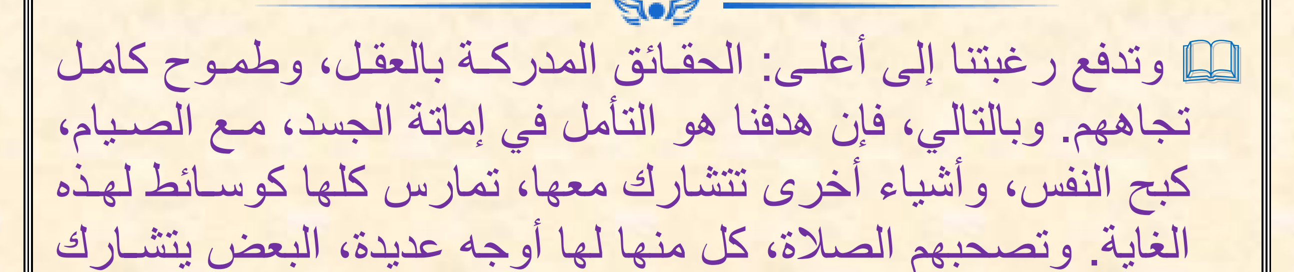
📖 لهذا قد تم ابتكار دواءً ثالثاً: "الصلاة، والدموع".

📖 الصلاة تقدم شكراً على البركات التي أخذت، والطلب من أجل مغفرة الأخطاء، ومن أجل قوة تقوينا في المستقبل، بدون معونة الله لا تستطيع النفس فعلاً أن تفعل شيئا.

📖 وبالرغم من ذلك فلكي تقتنع المشيئة، لكي يكون لها أقوى رغبة ممكنة للاتحاد، والتمتع معه، مع من تشتاق إليه، وأن توجه نفسها بالكمال تجاهه، فهذا هو الجزء الأكبر من تحقيق هدفنا.

📖 والدموع أيضاً لها قوة عظيمة. إنهم يكتسبون رحمة الله عن أخطائنا، وينقوننا من التلوثات التي نتجت من خلال الملذات الحسية،

الفيلوكاليا - الجزء الثاني - القديس ثيودورس الناسك العظيم - الثيورتيكون {النظرية} - صفحة ٤٣



📖 وتدفع رغبتنا إلى أعلى: الحقائق المدركة بالعقل، وطموح كامل تجاههم. وبالتالي، فإن هدفنا هو التأمل في إماتة الجسد، مع الصيام، كبح النفس، وأشياء أخرى تتشارك معها، تمارس كلها كوسائط لهذه الغاية. وتصحبهم الصلاة، كل منها لها أوجه عديدة، البعض يتشارك في شيء واحد، والبعض في آخر.

الفيلوكاليا - الجزء الثاني - القديس ثيودورس الناسك العظيم - الثيورتيكون {النظرية} - صفحة ٤٤

📖 **٤٩-** إذا كان إنسان غير حسوداً، أو غضوباً، ولا يحمل ضغينة تجاه شخصاً ما آذاه، فهذا لا يعني بالضرورة إنه يحبه، لأنه في حين أنه ينقصه الحب، ربما يكون قادراً على عدم مقابلة الشر بالشر، طبقا للوصية {ق.م. رو ١٢ :١٧}.

📖 ولكن ولا بأي وسيلة يمكن أن يكون قادراً، على أن يرد بالخير على الشر، دون أن يُجبر نفسه أن تكون ميال تلقائياً لـ "أحسنوا إلى مبغضيكم" {مت ٥: ٤٤} {فذلك} يعود إلى الحب الروحي الكامل وحده.

الفيلوكاليا - الجزء الثاني - القديس مكسيموس المعترف - المئوية الثانية - صفحة ٧١

📖 **٥٠-** إذا كان إنسان لا يحب شخصاً ما، فهذا لا يعني بالضرورة إنه يكرهه. وبالعكس إذا لم يكرهه، فهذا لا يعني بالضرورة إنه يحبه، حيث إنه يمكن أن يكون محايداً تجاهه، أي لا يكرهه ولا يحبه. لأن الميل إلى الحب يُخلقَ فقط في الخمس طرق التي أُدرجت في النص التاسع من هذه المئوية نوع جدير بالثناء، والثاني من نوع وسط، والثالث يستحق التوبيخ.

الفيلوكاليا - الجزء الثاني - القديس مكسيموس المعترف - المئوية الثانية - صفحة ٧١

📖 **٢٦-** من يحفظ الصمت برياء، وذلك من أجل هدفاً ما شرير، يعد فخاً لجاره. وإذا فشلت خطته، فإنه ينسل جالباً على نفسه الحزن بسبب شهوته.

ولكن من هو صامت من أجل غاية صالحة يُغذى الصداقة، ويذهب في طريقه مبتهجاً، لأنه قد أخذ الاستنارة التي تطرد الظلمة.

الفيلوكاليا ـ الجزء الثاني ـ القديس مكسيموس المعترف ـ مئتا نص كُتبَتْ لطلاسيوس ـ المئوية الأولي ـ صفحة ١١٦



{١٩}

الشيخ إفرام فيلوثيو

في الصمت

الكلام البطال، والجرأة

١. أجبروا ذواتكم على الصمتِ، أُمِّ كلّ الفضائل الإلهية.

احفظوا الصمت لتردّدوا الصلاة.

فعندما يتكلم الإنسان، يستحيل عليه أن يتجنّب الكلام البطّالَ، الذي يثير جميع الكلماتِ الشريرة، التي تُثقِلُ النفس باللوم والتوبيخ.

اهربوا من المحادثات في عملكم، وتكلّموا باعتدال ولطافة لدى الضرورة. لتعمل اليدان من أجل سد حاجاتِ الجسدِ، ولندع الذهن يقول اسم المسيح الحلو، فنزوّد النفس بحاجتها، التي يجب ألا ننساها ولو للحظة واحدة.

٢. لا تحزن من أجلي يا ولدي: بل جاهد بحماس في حفظ الصمت، الصلاة، والنوح، فتجد بذلك مقومات الحياة الأبديّة.

اغصب ذاتك: أغلق فمَكَ في الفرح والنوح على حد سواء. فهذه علامة الخبرة، وكلتا الحالتان تحفظان بأمان.

لا يعرف الفم كيف يحرس الثروات. الصمت هو الفضيلة الأكثر عظمة وإثماراً، لهذا السبب دعاه الآباء المتوشّحون بالله: "عدم الخطيئة". الصمت والسكونُ هما شيء واحد.

الثمرة الإلهية الأولى للصمتِ هي: النوح - الحزنُ الإلهي - الحزنُ البهي. فيما بعد تأتي الأفكار النيّرة، التي تجلب نبع الدموع الحاملة

الحياة المقدَّس، عندئذ تتم المعموديّة الثانية، وتتطهر النفس، وتسطع وتصبح مثل الملائكة.

📖 يتحدث الآباء القديسون عن أربع «معموديات»:

📖 ١} سر المعمودية.

📖 ٢} معمودية الدموع للتوبة.

📖 ٣} معمودية الرسامة بالإسكيم الرهباني.

📖 ٤} معمودية الدم، أي الاستشهاد.

📖 يا ولدي، أين سأضع الرؤى الروحية المتدفقة من الصمتِ؟

📖 كيف تنفتح أعينُ العقل، وتشاهد يسوع بحلاوة أكبر من العسل!

📖 يا لها من أعجوبة غريبة يجترحها الصمت، والفكرُ اليقظ!

📖 أنت تعرفُ هذه الأمور، لذا جاهد. لقد كشفت لك القليل، أجبر ذاتك وسترى الأعظم. أذكرك دوماً في صلاتي كما وعدتك.

📖 إني أتساءل، هل أنت مستعد؟

📖 **٣.** لا تتفوه يا ولدي بالكلماتِ غير الضرورية، لأنها تبرد حماسة نفسك الإلهية. أحبب الصمت لأنَّه يلد كل الفضائل، ويسوّر النفس حامياً إياها ولا يسمح للشرير بالاقتراب منها. يسبب اللسان أعظم أذى للإنسانِ "السقطة من السطح، ولا السقطة اللسان".

📖 **٤.** لا يكتسب الخلاص عندما نتكلم كلاماً بطالاً، أو عندما نمضي أيامنا بدون محاسبة لذواتنا. انتبه للسانك ولأفكاركَ، فحراستهما تملأ النفس بنور. أمَّا الذي يطلق العنان لفمه، فيراكم في نفسه نجاساتٍ متنوعةً.

📖 **٥.** إذا أردت أن تكون لصلاتك دالة، من خلال الدموع والنعمة، فعليك أن تهرب من الكلماتِ البطالة، والضحكِ!

📖 ردّدِ الصلاة باجتهاد ـ بحماسة ـ بشوق. فبهذه الطريقة فقط، يصبحُ

الإنسانُ قوياً في النفس. تجنب الكلمـــات كلف الأمـر، لأنَّـها تضـعِفُ النفس، وتُفقِدُها قوتها على الجهاد.

📖 هذا ليس وقت أحلام اليقظة، بل موسم المنفعة الروحيّة. من يستطيع أن يضمن أننا سننهض بعد ذهابنا للنوم؟ لهذا، دعونا نغصب ذواتنا.

📖 **٦.** عندما يحفظ الإنسانُ صمته، يُعطى له الوقت والحرية للصلاة،

📖 والتركيـز. أمـا إذا أمضــى أيامـه بـلا مبـالاة، فلـن يتـوفّر لـه الوقـت ليصلي، بل يُراكم بداخله خطايا متعددةً، بسبب حديثه البطال.

📖 لهـذا السـبب وضـع الآبــاء القديسـون فضـيلة الصـمت فـي ذروة الفضائل، فبدونها لن تبقى أية فضيلة في نفس الإنسانِ.

📖 **٧. كن حذراً دوماً في كلماتِكَ:**

📖 فكّر أولاً ثم تكلّم، ولا تدع لسانك ينطلق بالحديث، قبل أن تفكـر بمـا عليك قوله.

📖 يا ولدي: لا تتحدث بكثرة، فعظيمـة هـي الشـرور المتأتيـة مـن هـذه الوقاحة الشريرة. اهرب منها هربك مــــن النار أو الأفعى السامة!

📖 **٨.** احرس نفسك من الوقاحة في الحديث، والكلمات غيـر الملائمـة، لأنها تجفّف نفس الإنسان. بينما يملأُ الصمت ـ والوداعة ـ والصـلاة ـ النفس بندى سماوي ـ وبنوح ممتلئ حلاوة.

📖 ازدر الكـلامَ البطّـالَ، أُمَّ البـرودة والجفـاف، لأنـه يُبعد الـدموع من أعيننا، ويأخذها منّا فتذبل نفوسنا.

📖 **٩.** يا ولدي: اصبر، تواضع، كن محباً لغيرك، واحرس لسانك، فهو إذا هُزم إنساناً ما، يصبحُ له شراً يتعذر كبتُه، ويكتسـح بطريقـه أناسـاً آخرين، رامیـــاً إياهم في تجة الخطيئة.

📖 نعم يا بني: عليك أن تحفظ فمك، لكـي يظـل قلبـك نقيـاً، فيـأتي الله ويسكن فيه، ويصبح هيكلاً له. تبتهج الملائكة القديسون عندما تسـكن

في قلب كهذا! أبعد عنكَ الأفكار الدنسة بغضب، مردّداً الصلاة، لأنها نار تحرق الشياطين، وتطردها.

كتاب نصائح من الجبل المقدس ج١ الشيخ إفرام فيلوثيو - صفحة ٢٧٥

📖 **١٠.** انتبه لفمك ولذهنكَ أوّلاً، ولا تدع الأفكار الشريرة تبدأ بالحديث معك. لا تسمح لفمك بالتفوه بكلمات قد تجرحُ أخاك. بل فلينطق فقط بالكلمات العطرة، كلمات التعزية، التشجيع، والرجاء.

📖 فم الإنسان يكشفُ {ما} داخله، ويُظهر إنسانه الباطني.

📖 **١١.** جاهد بقدر ما تستطيع لتغصب نفسك في كل شيء، خاصةً الصمت، ودموع النوح. عندما يُمارس الصمت بمعرفة، ويُحافظ عليه بالدموع، يوضع حجر الأساس للرهبنة، وعليه يُبنى المنزل الآمن، حيث تجد النفس الدفء الروحي والراحة.

📖 عدم حفظ الصمتِ نذير شؤمٍ لمستقبل النفس. فالذي لا يصمت يبعثر كل ما جمعه، والراهب الذي لا يلجم فمه، سيكون متمرداً بكل شيء.

📖 نربح بالصمت وقتاً للصلاةِ الداخلية، التي تجلب اليقين الكامل، والأفكار المنيرة التي تملأ الذهن، والقلب بالنور.

📖 لذلك يا ولدي، اغصب ذاتك في كلِّ شيء فالبداية الصالحة ممدوحة، أمَّا البداية المهملة فمستهجنة، لأن نهايتها مؤسفة كثيرا.

📖 **١٢.** يقدم لنا الشرير الكثير من الأمور الماديّة، العالم، وطيشنا بالحديث البطال، والعديد من الحوادث والقصص، التي تحدث وستحدث، موفّراً لنا الكثير لنشغل ذواتنا بها، مهملين "الأمر الوحيد الضروري"، الاقتراب من الله بالصلاة.

📖 إن حاجتنا لهذا التحوّل الروحي نحو الله ملحة جداً، لذلك يجب ألا يشغلنا شيء آخر، ما عدا الطريقة التي نقترب بها من الله، بواسطة الصلاة، والأفكار المقدسة، التي تساعدنا كثيراً في تحقيق هذا الهدف.

كتاب نصائح من الجبل المقدس ج١ الشيخ إفرام فيلوثيو - صفحة ٢٧٢ - ٢٧٥

{١٩}

القديس مكاريوس الكبير

السكوت أفضل من الكلام

قال أنبا مقار:

"يجب على الراهب أن يكون ساكتًا في كل حين، ولا يقبل الأفكار التي تشير عليه بكثرة الكلام التي تحلّ النفس {أي تجعلها منحلّة}. بل إنه فليزهد في الكلام، ولو رأى أناسًا يضحكون، أو يقولون كلامًا ليس فيه منفعة بجهلهم، لأنّ الراهب الحقيقي يتحفّظ من لسانه كما هو مكتوب في المزمور: «اللهم اجعل لفمي حافظاً، وعلى شفتيَّ سترًا حصينًا» {مز١٤١: ٣}. فالراهب الذي يفعل هكذا لا يعثر أبدًا بلسانه، لكنه يصير إلهًا على الأرض".

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٢٩٠

قال القديس مكاريوس الكبير للأخوة الذين كانوا معه:

"فروا يا إخوة". فقال الأخوة: "أيها الأب كيف نهرب أكثر من مجيئنا الى البرية؟" فوضع يده على فمه وقال: "من هذا فروا"، وفى الحال فر كل واحد الى قلايته وصمت".

كتاب بستان الرهبان - طبعة بني سويف - صفحة ٣٠



وقال القديس مكاريوس:

"احفظوا ألسنتكم، وذلك بألا تقولوا على أخوتكم شراً، لآن الذي يقول عن أخيه شراً يغضب الله الساكن فيه، لآن ما يفعله كل واحد برفيقه، فبالله يفعله".

"احفظوا ذواتكم من كلام النميمة الوقيعة، لكي تكون قلوبكم طاهرة، لآن الأذن إذا سمعت الحديث النجس، لا يمكن إن تحفظ طهارة القلب بدون دنس".

"احتفظ نفسك من حرية الكلام والعمل. لأنه لا يليق بالراهب إن يسمح بأن يدينه فكره في أمر من الأمور".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ١٩٩



{٢٠}

كتاب بستان الرهبان

أخبروا عن الأنبا أغاثون:

إنه وضع في فمه حجراً ثلاث سنين حتى أتقن السكوت.

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٦٦



لما حضرت أنبا زكريا الوفاة:

سأله أنبا موسى قائلاً: "أي الفضائل أعظم يا أبني".

فأجابه: "على ما أراه يا أبتاه، ليس شيء أفضل من السكوت".

فقال له: "حقاً يا أبني بالصواب تكلمت".

كتاب بستان الرهبان ـ الأنبا زكريا ـ صفحة ٨٠



وقال بعض الشيوخ: "أضبط عينيك لئلا تنظر الأرضيات، وتصير غريباً من السمائيات".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ١٩٨



وقال شيخ:

"كما إن رائحة السم المميت تفسد مزاج الجسد، كذلك المناظر السمجة تفسد سلامة الضمير. وكما إنه لا يثبت الزجاج في تقلبه مع الأحجار بل ينكسر، هكذا لا يمكن إن يكون أحد طاهراً، وهو مداوم النظر، والكلام مع الناس".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ١٩٨



قال القديس يوحنا القصير:

"كن ظاهراً، مترتباً في لبسك".

"ليكن نظرك مطرقا إلى أسفل وفكرك فوق عند ربك".

📖 "لا تملأ عينيك من وجه إنسان، ولكن بتهيب وخوف تبسيط نظرك. كن شبه عذراء زكية، واحفظ نفسك للمسيح، ولا تشته الأصوات مثل الأحداث".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٦٨

📖 **وحدث لما كان القديس أورانيوس مبتدئاً:**

📖 أنه مضي إلى أحد الشيوخ، وطلب منه كلمة.

📖 فأجابه الشيخ: "إن آثرت الخلاص، فإذا اتفق وجودك عند إنسان فلا تبتدئ أنت بالكلام، من قبل أن تُسأل".

📖 وإذ أدرك معنـي الكـلام، نـدم، وصـنع مطانيـة للشـيخ، وقـال: "لقد درست كتباً كثيرة، ولكن مثل هذا الأدب لم أعرف بعد".

📖 وانطلق بسلام منتفعاً.

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٧١

📖 **قال الأب أوغاريتوس:**

📖 "ليست الحاجة ماسة إلى كثرة الكلام، لآن كثرة الكـلام غريـزة فـي الناس. إنما الحاجة ماسة إلى العمل".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٢٧٣

📖 **قال قديس:**

📖 "إذا حزن إنسان، فاضطرب ولم يـتكلم، فهـو مبتـدئ فـي الفضـيلة، وليس من الكاملين بعد. أما الكامل فهو ذاك الذي لا يضطرب أصلاً، كالنبي القائل: "استعديت ولم أضطرب".

📖 فيا ليتنا نكون من المبتدئين، لنستمد من الله المعونة"

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٢٧٣

📖 **قال شيخ:**

📖 "احذر بكل قوتك ألا تقول شيئاً يسهل اللائمة، ولا تحب التصنع".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٢٧٣

📖 **كذلك قيل:** "إني سألت أنبا شيشاي: هل الهروب نافع للراهب؟
📖 فجعل أصبعه على فمه وقال: "إن حفظت نفسك من هذا يا بني، فهذا هو الهروب".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٧٣

📖 **قال الأب ايرايس:**
📖 "من لا يقدر أن يضبط لسانه وقت الغضب، فلن يقدر أن يغلب حتى ولا صغيره من صغائر الآلام".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٧٤

📖 **وقال أحد الآباء:**
📖 "إذا ذكر الإنسان الكلمة المكتوبة: "إنه من كلامك تدان، ومن كلامك تتزكي"، فإنه يختار لنفسه السكوت".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٧٤

📖 **قال أنبا يوسف لأنبا بيسير:** "إني لا أقدر إن أضبط لسناني".
📖 فقال الشيخ: "وإذا تكلمت فلن تستريح".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٧٤

📖 **قال شيخ:**
📖 "لتصنع مسرته اضبط لسانك لئلا تقول كلاماً يغضبه الله".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٧٤

📖 **قال شيخ:**
📖 "إن اللسان مملوء ناراً، وهو يدنس جميع الجسد، فالذي يحب حياته، فليشفق على لسانه. أخرس شفاهك يا رجل الله، والجم لسانك، كي تنتفع بجميع أتعابك. فالذي يحفظ لسانه، له كرامات كثيرة، فطوبي لمن يسود على لسانه، فإن أهراءه تمتلئ من الخيرات".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٧٤

📖 **وقال أخر:**

📖 "إن كان لسانك غزير بحركاته، فقد انطفأت من قلبك الحركات الطاهرة. أما إن كان لسانك ساكناً، وقلبك يغلي بالحركات الطاهرة، فطوباك، لآن حركته بالروح ترفعك إلى هدوء الحياة".

📖 "سكت لسانك، ليسكت قلبك. وسكت قلبك، ليتكلم فيه الروح".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٧٤

📖 **سأل أخ شيخاً:** "يا أبي إني أشتهي أن أحفظ قلبي".

📖 فقال له الشيخ: "كيف يمكنك أن تحفظ قلبك، وفمك الذي هو باب القلب مفتوح سائب".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٧٤

📖 **سأل أخ الأب ماطوس:**

📖 "ماذا اصنع فإن لساني يغلبني، وفي كل وقت أحضر بين الناس لا أستطيع أن أضبطه، وتجدني أدينهم على كل فعل رديء".

📖 فأجابه الشيخ قائلاً: "إن كنت لا تستطيع ضبط لسانك، فأهرب منفرداً، لآن هذه الحالة ناتجة عن ضعف. فالذي يريد أن يجلس مع الإخوة، ينبغي ألا يكون ذا أربعة قرون، بل يكون مدوراً، حتى يمكنه التدحرج {بمحبه} نحو الكل".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٧٤ ـ ٣٧٥

📖 **سأل أخ الأب لوقيوس:** "أريد إن أتغرب".

📖 فقال له: "إن لم تضبط لسانك في أي موضع مضيت إليه فلست بغريب، أما إذا ضبطت لسانك ههما فأنت غريب".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٧٤ ـ ٣٧٥

📖 **قال أنبا أغاثون:**

📖 "إذا كان الإنسان الداخلي متيقظاً، فهو يستطيع أن يحرس الإنسان الخارجي أيضاً. أما إن لم يكن هكذا، فلنحرص على {ضبط وصمت اللسان بكل وسيلة في استطاعتنا".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٧٥



📖 **قال شيخ:**

📖 "مكتوب إن: "من أجاب عما لا يسأل عنه فهو جاهل".

📖 فإن لم تسألوا فلا تجيبوا".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٧٦



📖 **قال شيخ:**

📖 "إن قومت الصمت، فلا تظن في نفسك إنك قد قومت شيئاً، ولكن اعتبر ذاتك إنك لست أهلاً لآن تتكلم".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٧٧



📖 **قال الأنبا أوغريس:**

📖 "اختم باب أتعابك بالصمت، لئلا يقلعه اللسان، فينتج المجد الفارغ الذي ينزعها"

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٧٧



📖 **سأل شيخ أنبا شوشاي قائلاً:** "أي شيء هو الغربة؟".

📖 فأجابه: "هي "الصمت" في كل موضع يوجد فيه الإنسان، موجهاً لنفسه القول: "ما شأني في هذا الآمر؟".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٧٧



{٢١}

أنبا موسى الأسود

📖 **قال القديس أنبا موسى الأسود:**

📖 "أحفظ عينيك، لئلا يمتلئ قلبك أشباحاً خفية".

📖 "من ينظر إلى امرأة بلذة، فقد أكمل الفسق بها".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ١٩٨



📖 **قال أنبا موسى الأسود:**

"كمثل بيت لا باب له ولا أقفال، يدخل كل من يقصده، كذلك الإنسان الذي لا يضبط لسانه".

من يهتم بضبط لسانه، يدل على أنه محب للفضيلة، وعدم ضبط اللسان، يدل على إن داخل صاحبه خال من أي عمل صالح.

أحتفظ لسانك ليسكن في قلبك خوف الله".

لنستعمل اللسان في ذكر الله، والعدل، لنتخلص من الكذب".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ١٩٨

قال القديس موسي الأسود:

"من تعود الكلام بالكنيسة فقد دل بذلك على عدم وجود خوف الله فيه. وذلك لآن خوف الله هو حفظ، وصون العقل. كما إن الملك هو عون لمن يطيعه".

"سقطة النفس هي مكابدة الهموم، وتهذيبها السكوت بمعرفة". "السكوت بمعرفة يهذب الفكر. وكثرة الكلام تولد الضجر، والهوس".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٧٦



{٢٢}

القديس أنبا أنطونيوس

قال أنبا أنطونيوس:

"احذر أن تتكلم بكلام فارغ، ولا تسمعه من غيرك، أو تفكر فيه؟؟ ليكن كلامك في ذكر الله واستغفاره".

"لا تكن مقاتلاً باللسان، أجعل كل أحد يباركك. والرب يسوع المسيح يعينك على العمل بمرضاته".

أياك والكذب، فهو بطرد خوف الله من الإنسان".

لا تحلف البتة، لا بشك ولا بحق".

لا تتكلم قط في هموم الدنيا بشيء".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ١٩٨



📖 **ثلاثة شيوخ:** كانت لهم عـادة فـي كـل سـنة، أن يمضـوا إلـى الأنبـا أنطونيـوس: فكـان اثنـان مـنهم يسـألونه عـن الأفكـار، وعـن خـلاص نفسيهما. أما الثالث فلم يسأله زمانه كله عن شيء البتة.

📖 وبعد زمان طويل قال له الطوباوي: "هذا الزمان كله تجـيء عنـدي وما سألتني عن شيء".

📖 أما هو فقال له: "يكفيني نظري إليك يا أبي".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٧١



📖 **قال الأب أنطونيوس:**

📖 "إن خطايا الأبرار على شفاههم، أما خطايا المنافقين فهي في جميع أجسادهم، من اجل ذلك يقول النبي: "ضع يـارب حافظـا علـى فمـي، وباباً حصينا لشفتي".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٢٧٣



📖 **قال أنبا أنطونيوس:**

📖 "لا تظهر صوتك إلا في صلاة الفرائض".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٧٦



